№23 (473) ноябрь 2014

АйБолит

Здоровье
Медицина
Жизнь

12+

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Кошмарики

РЕБЁНКУ–ДИАБЕТИКУ ВВОДИЛИ ГЛЮКОЗУ

В районной больнице Суздаля погиб ребенок. Мальчику на тот момент было три года. Он находился в коме около месяца. И все потому, что врачи поставили неверный диагноз и назначили ребенку, болеющему сахарным диабетом, капельницы с раствором глюкозы. Рвота и слабосилие ребенка были вызваны началом сахарного диабета, который проявлялся впервые. Врачи решили, что плохое состояние ребенка связано с желудочно-кишечным заболеванием. Тридцать дней боролись за жизнь малыша, но ребенка спасти не удалось. Возбуждено уголовное дело.

ЗА СМЕРТЬЮ ЕДУТ В ШВЕЙЦАРИЮ

В Швейцарии разрешается проведение эвтаназии не только собственным гражданам, но и иностранцам, страдающим неизлечимыми заболеваниями. Сейчас здесь действует 6 организаций, которым это разрешено. С 2008 по 2012 год в Швейцарии помогли уйти из жизни 611 иностранцам из 31 страны мира. Две трети из них немцы и англичане. Возраст пациентов, согласных умереть по собственному желанию, от 23 до 97 лет. 45% больных страдали от параличей, болезни Паркинсона, рассеянного склероза, рака и ревматических заболеваний. В настоящее время эвтаназия проводится и в других европейских государствах — Нидерландах, Люксембурге, Бельгии и Франции, а также в некоторых штатах США.

В РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ — СИБИРСКАЯ ЯЗВА

На районную станцию, занимающуюся лечением животных, пришли двое работников молокоперерабатывающей фермы. На руках у них были язвы. Оказалось, что они разделывали умершую буренку, а она заражена была опасной болезнью. После этого случая проведена вакцинация всех животных не только на ферме. Причиной появления сибирской язвы у животных стала инфицированная почва.

Без мёда при простуде не обойтись

● Проварите 1 лимон на медленном огне в течение 10 минут, чтобы он стал мягким. Разрежьте пополам, выжмите сок. Вылейте сок в стакан и доверху заполните медом. Принимайте полученный сироп по 1 чайн. ложке 2-3 раза в день.

● В чайник с небольшим количеством кипящей воды добавьте 1 ст. ложку меда. Через 5 минут начинайте ингаляции: вдыхайте пары воды вместе с медом через конус из бумаги, надетый на носик чайника. По мере остывания воды периодически ее подогревайте. Продолжительность ингаляции — 15-20 минут.

● Заварите 1 ст. ложку высушенных листьев мать-и-мачехи 1 стаканом кипятка, остудите, процедите и добавьте 1 ст. ложку меда. Принимайте по 1 ст. ложке 2-3 раза в день.

Новости

УЧЕНЫЕ пытаются ускорить восстановление пациентов после инсульта, стимулируя определенные клетки мозга с помощью света. После этой процедуры люди начинают двигаться и шевелить конечностями.

В НОРВЕГИИ создан прибор, с помощью которого немые дети смогут общаться со сверстниками и взрослыми.

ЛЮДИ, живущие в постоянном стрессе, рискуют заболеть бронхиальной астмой, считают ученые.

В ШКОЛАХ и детских больницах запретят продажу газировки. Известно: если пить сладкую газировку часто и в больших количествах, гарантированы ожирение, сахарный диабет, заболевания желудка.

СЛАДКИЕ продукты с высоким содержанием углеводов в 2 раза повышают риск возникновения сердечных болезней у женщин, сообщили итальянские медики.

ЧАШКА горячего шоколада в день на протяжении месяца помогает предупредить ухудшение памяти в преклонном возрасте, заявили ученые. И все потому, что улучшается кровоток.

В ПАРКАХ Москвы скоро появятся необычные скамейки. На них можно будет присесть и заодно взвеситься. Шутники говорят, что такие лавочки лучше установить возле «Макдоналдсов» и других точек фастфуда.

■ ЕСЛИ ВРАЧ ГОВОРИТ, ЧТО ВЫ ЕМУ НЕ НРАВИТЕСЬ, НАМЕКНИТЕ, ЧТО ОН ТОЖЕ НЕ КРАСАВЕЦ.

■ ДА ЗДРАВСТВУЕТ РУССКИЙ ОТДЫХ — САМЫЙ БЕССМЫСЛЕННЫЙ И БЕСПОЩАДНЫЙ, КОТОРЫЙ НЕКОТОРЫЕ ПО ОШИБКЕ ПРИНИМАЮТ ЗА БУНТ!

Думай, думай

Рожайте детей!

БРИТАНСКИЙ ОНКОЛОГ ДЭВИД ЭЙГАС ДОХОДЧИВО И ПРОСТО ОБЪЯСНЯЕТ, ЧТО НЕОБХОДИМО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ.

1 Улыбайтесь. Это немудреное мимическое движение мышц лица приводит к выбросу эндорфина и серотонина — гормонов, снижающих уровень вредоносных стрессов.

2 Сохраняйте правильную осанку. Двигаться правильно — значит, избежать артрита, проблем с кровообращением, головной боли, мышечных болей и затрудненного дыхания.

3 Откажитесь от высоких каблуков. Воспалительные процессы, связанные с привычкой носить очень высокие каблуки, наука увязывает с появлением сердечно-сосудистых заболеваний, болезни Альцгеймера, рака, аутоиммунных патологий, диабета, ускоренного старения.

4 Будите себя чашечкой кофе. Кофе и чай — союзники, если пить их 1 раз в день, после пробуждения. Последние исследования доказывают, что такая доза кофеина помогает предотвратить опухоли.

5 Прочь все одежды. По меньшей мере на несколько минут в день. Встаньте обнаженным перед зеркалом и осмотрите себя. Внимательный осмотр своего тела помогает «диагностировать» изменения на нем. Не надо пропускать ни одного сантиметра.

6 Держитесь подальше от сканеров. Они используются для предотвращения терактов в аэропортах. Еще никто не доказал, что сканеры безопасны для здоровья.

7 Рожайте детей. Научные исследования доказывают: те, у кого есть дети, живут дольше тех, у кого их нет.

На каждый день

8 Принимайте одну таблетку ацетилсалициловой кислоты в день. Аспирин благотворно влияет на сердце. Последние исследования доказывают, что в низкой дозировке (75 мг в день) он на 46% снижает риск развития злокачественных опухолей в легких, ободочной кишке и простате.

9 Занимайтесь физическими упражнениями. Существует прямая связь между временем, которое мы проводим сидя, и ожирением, диабетом, сердечно-сосудистыми недугами и преждевременной смертью. Достаточно 2 часов в день физических упражнений, чтобы компенсировать 22 часа, проведенных сидя или лежа. Можно просто постоять на ногах.

10 Замораживайте фрукты. Вместо того чтобы есть фрукты не в сезон, когда они потеряли питательную ценность, лучше покупать их в правильное время и замораживать. Это же относится и к зелени.

11 Пейте вино. Как и кофе, стакан красного вина отдаляет болезни сердца.

Не навреди

Онкомаркеры себя не оправдали

Хотя доктора на этот метод возлагали большие надежды.

Это распространенный способ диагностики онкологических заболеваний — анализ на онкомаркеры (особые вещества, которые вырабатываются клетками опухолей). Доктора на этот метод исследования возлагали большие надежды. Однако стало известно, что онкомаркеры образуются не только в опухолях. Они вырабатываются молодыми незрелыми клетками, которые появляются при обновлении организма. Это происходит при воспалительных процессах, хронических заболеваниях легких, почек, желудочно-кишечного тракта, а также травмах, а часто и при курении. А потому опухолевые маркеры нельзя использовать для диагностики рака.

В свое время онкомаркеры пытались использовать для массового обследования населения. Часто это приводило к тому, что при высоких онкомаркерах человека отправляли на операцию и лечили сильнодействующими препаратами.

Напитки от простуды

Простудившись, мы пьем чай с малиной или медом. Но есть другие вкусные напитки, помогающие справиться с недугом. Целебными чайными рецептами делится врач-фитотерапевт Б. А. Сафарбская.

ТРАВЯНОЙ

В заварочный чайник насыпьте по 1 чайн. ложке ромашки и липы, 0,5 чайн. ложки корня алтея. Залейте кипятком, дайте настояться, перед употреблением в каждую чашку добавьте ложку меда. Не стоит добавлять мед в кипяток — это лишает его полезных свойств.

ИМБИРНЫЙ

Свежий корень имбиря натрите на терке или измельчите в блендере, смешайте с корицей и варите на медленном огне около 10 минут. Добавьте порезанный на мелкие дольки апельсин и несколько гвоздичек. Пейте в теплом виде. Этот напиток спасает, если вы почувствовали первые признаки недомогания. Имбирь, цитрусовые и пряности отлично повышают иммунитет и общий тонус организма. А это вам сейчас как нельзя кстати.

ВИТАМИННЫЙ

2 ст. ложки шиповника, 1 ст. ложку рябины залейте кипятком и варите 10 минут. Добавьте мяту и настаивайте около часа. Пейте горячим. Чай подойдет на любом этапе простуды. Это мощная витаминная поддержка для организма, ослабленного болезнью. Вместо рябины в чай можно добавить малину или ягоды калины.

ЛЮБЫЕ НАПИТКИ С ИМБИРЕМ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПИТЬ УТРОМ И ДНЕМ. НА НОЧЬ НЕ СТОИТ — ИМБИРЬ ОЧЕНЬ БОДРИТ, ПОЭТОМУ БЕССОННИЦА ПОЧТИ ОБЕСПЕЧЕНА.

ОРИГИНАЛЬНЫЙ

2 ст. ложки истолченного корня эхинацеи залейте кипятком и варите около получаса. В готовый отвар добавьте ягоды клюквы, дольки апельсина и корицу. Такой чай — настоящая скорая помощь при первых простудных проявлениях. Эхинацея великолепно справляется с болезнью, а клюква и цитрусовые повышают иммунитет. У эхинацеи своеобразный вкус, не всем подходящий. Поэтому для улучшения вкуса напитка можно добавлять в него другие цитрусовые и пряности.

ОСТРЫЙ

Заварите в чайнике обычный черный чай. Вместе с кипятком всыпьте щепотку черного молотого перца и добавьте несколько штучек кардамона. Пить этот напиток рекомендуется умеренно горячим. При сильной простуде можно добавить в напиток щепотку красного перца и немного меда. Но людям со слабым сердцем такой чай пить не стоит.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Не гриппа бойся, а парацетамола

ЕЖЕГОДНО ОТ ОТРАВЛЕНИЯ ЛЕКАРСТВАМИ В РОССИИ ПОГИБАЕТ ОКОЛО ПОЛУМИЛЛИОНА ЧЕЛОВЕК — ЭТО ГОРАЗДО БОЛЬШЕ, ЧЕМ В АВТОМОБИЛЬНЫХ КАТАСТРОФАХ.

Две трети отравляются «нечаянно»

Пожилые люди забывают, что уже выпили лекарство, и принимают его повторно. Те, кто помоложе, поступают в больницы с отравлением потому, что предпочитают лечиться самостоятельно или по рекомендациям знакомых. Провокатором таких трагедий стала реклама.

От отечественных лекарств старого поколения больших бед не бывает, но от новых препаратов, навязанных рекламой, особенно обезболивающих, возникает много проблем. Особая статья — парацетамол. Это лекарство выпускают 26 фирм под разными названиями: «Эффералган», «Тайленол», «Калпол», «Ферфекс», «Колдрекс», «ТераФлю» — этот ингредиент содержится практически во всех обезболивающих и противогриппозных средствах. Люди думают, что это разные препараты, и принимают одновременно, в результате получается передозировка парацетамола. В Европе и Америке он занимает первое место по количеству случаев отравления. Когда доза не смертельна, лекарство дает осложнение на печень.

«Феназепам», «Нозепам», «Лепонекс» и другие сильнодействующие препараты должны приниматься только по назначению врача.

Не просто тошнота и рвота

Скорая привозит пациентов в коматозном состоянии, с острой дыхательной и сердечно-сосудистой недостаточностью. Такие страшные результаты дают лекарства психотропного действия. Эти препараты наряду с наркотиками включены в группу так называемых социальных ядов. «Феназепам», «Нозепам», «Лепонекс» и другие — сильнодействующие препараты и должны приниматься только по назначению врача. В реальности же любое из них можно купить без рецепта. Многочисленные частные аптечные киоски всегда готовы пойти навстречу покупателю и продать любое снотворное или антидепрессант.

Чаще всего не везет алкоголикам

Бедолаги горстями пьют психотропные средства, не имея никакого представления о дозировке. На подмогу нередко вызывают «похметолога», который внутривенно вводит препараты, успокаивающие психику, после чего больной засыпает и подозрительно долго не просыпается, но «похметолога» уже и след простыл. После их работы алкоголикам чистят весь желудочно-кишечный тракт, делают диализ, промывают через сорбирующие и магнитные установки кровь. Это те процедуры, о которых «прерыватели запоев» даже не слышали. Они много о чем не слышали и часто не имеют даже среднего медицинского образования.

Спасать выпивох, отравившихся психотропными лекарствами, очень сложно. Они часто поступают без сознания, сопровождающие их родственники не знают, что те пили.

Отравиться, чтобы умереть

В реанимацию нередко поступают и вполне трезвые люди, которые, не выдержав груза житейских проблем, пытаются преднамеренно отравиться, чтобы умереть. Такие случаи — самые тяжелые, поскольку при попытке самоубийства съедается все, что есть в аптечке. Это в 10 раз увеличивает количество смертельных исходов. Отравиться можно даже водопроводной водой, если выпить сразу 10 литров. На это обычно идут душевнобольные люди. Поэтому в палатах психиатрических лечебниц не ставят умывальники.

Еще в XVI веке было известно, что яд от лекарства отличает только доза. Вы не задумывались, почему таблетки упаковывают по 10 штук? Потому, что разница между лекарственной дозой и токсичной — десятикратная. Это не значит, что после приема 10 таблеток человек отправится на тот свет. Но отравление гарантировано. Чтобы этого не случилось, российские токсикологи рекомендуют придерживаться двух правил.

Первое. Внимательно читайте аннотацию к лекарствам, отпускаемым без рецепта. Особое внимание обращайте на наличие в его составе парацетамола. Но самое разумное — перед приемом любого лекарства посоветуйтесь с врачом.

Второе. Не занимайтесь самолечением. Ни одно отравление лекарством не проходит бесследно. В отделении острых отравлений пациенты находятся несколько дней, а расстройство психики, слабость, неработоспособность могут сохраняться несколько месяцев.

Покупаем рыбу!

Выбирая рыбу, приподнимите жабры и оцените запах — не затхлый ли он? Ведь рыба начинает портиться с головы.

РЫБА ПОЛЕЗНА

* Витамин А, который содержится в ней, нужен для хорошего зрения;
* витамины группы В не дадут впасть в депрессию и улучшат состояние кожи и волос;
* витамин Е защитит от раннего старения;
* фосфор и фтор избавят от лишних визитов к стоматологу;
* калий приводит в норму артериальное давление;
* селен укрепит иммунитет и спасет от частых перепадов настроения;
* йод — без него невозможен нормальный обмен веществ и хорошая работоспособность.

РЫБА ВРЕДНА

* Она может накапливать ртуть, которая токсична для желудочно-кишечного тракта, легких, почек, кожи, глаз. Особенно опасна она для беременных и кормящих женщин, поскольку может вызвать тяжелые неврологические нарушения у ребенка.
* Копченую рыбу иногда обрабатывают жидким дымом, поэтому никогда не покупайте ее в сомнительных местах.
* Производители нередко в корм рыбе добавляют антибиотики, чтобы та меньше болела. Больше всего их в искусственно выращенной рыбе, такой как семга.

КАКАЯ РЫБА ЛУЧШЕ

* Меньше всего ртути в треске, зубатке, палтусе, сельди, форели, пикше, сардине, тилапии, моллюсках, крабах, морском гребешке, креветках и кальмарах.
* Небольшое содержание ртути в тунце, камбале, скумбрии. Ешьте эту рыбу не чаще 2-3 раз в месяц.
* Чемпионы по содержанию ртути — акула, рыба-меч, королевская макрель, кафельник. Такую рыбу лучше не есть.

ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ

* Не храните рыбу слишком долго. Свежую рыбу можно хранить в холодильнике не больше 2 дней, а замороженную — не дольше 2 месяцев. Во время долгого хранения в мороженой рыбе снижается количество витамина А и группы В.
* Не замораживайте рыбу повторно. В этом случае витаминов останется совсем немного, да и вкус будет уже не тот.
* Не размораживайте рыбу в воде — это приводит к вымыванию полезных веществ.

Прижечь или вырезать?

Папилломы

Удалять папилломы может только квалифицированный врач в специально оборудованной клинике.

При этом мало избавить пациента от одной папилломы. Нужно удалять и те, что находятся рядом, иначе их станет еще больше. Обычно папилломы прижигают током. Но после использования лазера на теле могут остаться рубцы. А вот другой способ удаления папиллом — радионож. Он не выжигает наросты. На папиллому воздействуют при помощи тепла, вызванного высокочастотными волнами, исходящими из тончайшего электрода. Этот новый аппарат практически не оставляет следов на коже и даже способен работать на слизистых. Да и заживление после такой процедуры идет намного быстрее.

Пациентов с папилломатозом нередко направляют к гастроэнтерологу, лор-врачу, иммунологу. При бурном появлении новых разрастаний на теле полезно пройти обследование на наличие вируса папилломы человека.

■ ЗДОРОВЬЕ — ЭТО КОГДА ВСЕ БОЛИТ, НО ЕЩЕ ЕСТЬ СИЛЫ, ЧТОБЫ НЕ ИДТИ К ВРАЧУ.

■ ЕСЛИ ПОСЛЕ РАЗГОВОРА С ВРАЧОМ БОЛЬНОМУ НЕ СТАЛО ЛЕГЧЕ, ЗНАЧИТ, ЭТО БЫЛ НЕ ВРАЧ.

■ МУДРОСТЬ НЕ ВСЕГДА ПРИХОДИТ С ВОЗРАСТОМ. БЫВАЕТ, ЧТО ВОЗРАСТ ПРИХОДИТ ОДИН.

Работают мастера

Хирургам можно аплодировать!

Кубанские нейрохирурги вошли в историю медицины как специалисты, осуществившие малотравматичную фиксацию позвоночника.

53-летний житель Краснодарского края получил тяжелую травму: сломал 4 позвонка и 10 ребер. В подобных случаях хирурги делают разрез вдоль спины и стабилизируют позвоночник винтами. Однако врачи краевой клинической больницы №1 им. С. В. Очаповского сделали иначе. Без большого разреза и повреждения мышц, пользуясь лишь рентгеноконтролем, они точно имплантировали винты в поврежденные позвонки, не задев при этом спинной мозг, и ввели сложно изогнутый стержень для соединения винтов между собой.

Хирурги действовали в два этапа. Сначала у пострадавшего через разрез грудной клетки удалили все разрушенные позвонки, а на их место установили надежные титановые протезы. Таким образом, позвоночный столб занял свое физиологическое положение. Следующий шаг — зафиксировали позвоночник от 3-го грудного до 3-го поясничного позвонков, практически через всю спину: через небольшие проколы в спине установили 16 специальных винтов.

Таким образом, кубанские нейрохирурги вошли в историю отечественной медицины как специалисты, осуществившие быструю, успешную, малотравматичную фиксацию позвоночника, заслужив одобрение ведущих мировых специалистов в области хирургии позвоночника.

Права инвалида

Солдат израильской армии, заболевший псориазом из-за нервных расстройств, признается инвалидом армии.

В принципе, военнослужащему, заболевшему псориазом, нетрудно доказать, что это заболевание спровоцировала, скажем, чрезмерная строгость командира.

В прошлом году женщина-офицер, дежурившая на военной базе, поймала молодого солдата с поличным: он вскрывал замок соседней комнаты. Оказалось, что этого солдата поселили в комнату с недействующим кондиционером. А в соседней он был. Стояла жара, душно... Желавший выспаться солдат просто отодвинул прикрывавшую дверь задвижку, но женщина-офицер разгневалась и несколько дней угрожала ему военным судом. Из-за волнения бедолага заболел псориазом. Военно-медицинская комиссия солдата-псориазника признала инвалидом.

При степени инвалидности от 10 до 19% (как, например, при псориазе) военнослужащий имеет право на одноразовое пособие в размере от 37 тысяч шекелей (около 11 тысяч долларов) до 140 тысяч. При степени инвалидности от 20% и выше израильские военные, кроме увеличенного до 250 тысяч шекелей одноразового пособия, обладают правом на ежемесячно выплачиваемое пособие на жизнь, а также реабилитацию за счет министерства обороны, включая обучение и множество других льгот и скидок. Если необходимо, предоставляются бесплатный автомобиль и помощники по хозяйству. Возле лежачих инвалидов круглосуточно дежурит санитар.

Ладан помог вылечить гнойную ранку

У меня дома живут кот и кошка, всегда встречают меня в прихожей. В один несчастливый день при встрече я нечаянно наступила на кошку. Она закричала, а ее возлюбленный бросился на меня и сильно расцарапал: по рукам текла кровь. Раны были такие глубокие, что на перевязки в травмпункт я ходила недели три. Постепенно руки зажили, но одна ранка на запястье еще сочилась и гноилась. Промывала ее отваром календулы, подорожника, обрабатывала цинковой, стрептоцидовой мазью, соком алоэ — ничего не помогало. Врач сказал, что нужно разрезать рану и очистить. Но Господь помог: по совету знакомых приложила к ране измельченный церковный ладан. Сначала сделала компресс на всю ночь, и уже утром ранка сморщилась и подсохла. Потом прикладывала такой компресс на 2 часа 2-3 раза в день. После трехнедельного лечения все зажило.

P. S. Кота я простила, правда, кастрировала. Теперь он стал ласковым.

С. Г. Семина, Орел

Целебная смесь при дистрофии миокарда

Смешайте по 1 стакану сырой тертой моркови, свеклы и тыквы, по 1 стакану кураги, чернослива, изюма и ревеня, пропустите смесь через мясорубку. Добавьте в нее 1 грейпфрут, 4 апельсина, 4 киви, 8 плодов хурмы и 8 плодов инжира, тоже пропущенных через мясорубку. Тщательно перемешайте и разложите все в пол-литровые банки. Накройте каждую марлей, сложенной в 4 слоя, и поставьте на хранение в холодильник. Принимайте по 1 ст. ложке смеси 2 раза в день. Приготовленного состава хватит на 2,5 месяца. Если улучшения не будет, после небольшого перерыва лечение можно повторить.

А. Новикова, Н. Новгород

Сам себе доктор

● Если боль в спине возникает от любого пустяка, допустим, от чихания, собираясь чихнуть (если вы не сидите), чуть согните колени и облокотитесь на стул или стол. Если лежите, то при чихании подтяните колени к груди, чтобы защитить спину. Не задерживайте дыхание при приступах боли. Вдыхайте медленно через нос, затем растяните губы и медленно выдохните.

● На Востоке для профилактики глазных болезней и при дискомфорте в глазах крепко заваривают черный и зеленый чай (1:1), охлаждают. На стакан охлажденной заварки добавляют 1 чайн. ложку сухого красного виноградного вина и этой смесью промывают глаза несколько раз в день.

● Выпадают волосы? Советуем употреблять в пищу ягоды облепихи или готовить отвар из молодых веток этого растения и ополаскивать им волосы — это замечательно их укрепляет. Еще дважды в неделю после мытья втирайте в кожу головы облепиховое масло.

Бабушкины рецепты

ЛЕЧИМ АРТРОЗ ПЛЕЧЕВОГО СУСТАВА

Пропустите через мясорубку крапиву, отожмите сок и смешайте его со спиртом и медом в пропорции 1:1:1. Настаивайте 17 дней. Принимайте по 1 десертной ложке утром и вечером. Чаще пить не надо, так как крапива сгущает кровь. Курс лечения — 2 месяца.

БОЛИТ ГОЛОВА?

Сделайте компресс: 20 г свежих лепестков роз (только не белых) залейте 1/2 стакана кипятка, через пару минут выложите на хлопчатобумажную салфетку, затем — на лоб и виски. Сверху — шерстяной шарф или платок. Полежите с таким компрессом 15-20 минут, и боль пройдет.

ПРИ БОЛЯХ В СЕРДЦЕ ПОМОЖЕТ КАЛИНА

Высыпьте 3 стакана ягод калины в 3-литровую банку, залейте 2 л крутого кипятка, закройте пластмассовой крышкой, укутайте чем-нибудь теплым и поставьте в темное место на 6 часов. Затем настой процедите в стеклянную или эмалированную посуду, а ягоды через сито разомните деревянной ложкой и смешайте с настоем. Добавьте 0,5 л майского меда и принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день до еды в течение месяца. Желательно провести 3 курса лечения с 10-дневными перерывами. Готовый состав храните в холодильнике.

ОТ ВОСПАЛЕНИЯ СЛИЗИСТОЙ ЖЕЛУДКА

Измельчите и смешайте в равных пропорциях мяту, зверобой, подорожник и ромашку. 1 ст. ложку сбора залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час. Процедите и принимайте по 1/4 стакана 3-4 раза в день за час до еды. Курс лечения — 1 месяц.

ОТ ГИПЕРТОНИИ 1 СТ. ЛОЖКУ МЕДА РАСТВОРИТЕ В 1 СТАКАНЕ МИНЕРАЛЬНОЙ ВОДЫ, ДОБАВЬТЕ СОК 1/2 ЛИМОНА. ПРИНИМАЙТЕ УТРОМ НАТОЩАК 1 РАЗ В ДЕНЬ. КУРС ЛЕЧЕНИЯ — 7-10 ДНЕЙ.

Думай, думай — На каждый день

С гипотонией жить + можно, но сложно

УМЕРЕТЬ ОТ ГИПОТОНИИ НЕЛЬЗЯ, ХОТЯ И НОРМАЛЬНО ЖИТЬ С НЕЙ ОЧЕНЬ НЕПРОСТО. ЭТОМУ НУЖНО УЧИТЬСЯ...

Тонуса не хватает. Китайские медики утверждают, что кровяное давление у гипотоника не поднимается выше 100/60 мм рт. ст. и возникает от избытка тревоги и печали. У западных медиков другое мнение: от гипотонии страдают молодые женщины и подростки, не отличающиеся богатырским здоровьем. Предрасположенность к пониженному давлению может передаваться по наследству, как правило, по женской линии.

Только проснешься — уже устал. Гипотоникам требуется больше времени на сон, чем людям с нормальным давлением. Но и проспав положенные часы, они встают разбитыми. Слабость, головокружение, теснение в груди, учащенное дыхание и даже обмороки становятся их частыми спутниками. Нередки и вегетативные нарушения: потные ладони и стопы, температура тела ниже 36°С. Гипотоники плохо переносят физические нагрузки, реагируя на них приступами учащенного сердцебиения. Добавьте к этому метеочувствительность и проблемы с акклиматизацией... В общем, жизнь у людей с пониженным давлением не сахар.

С возрастом гипотония чаще всего проходит. Причем сама собой. Ведь давление с годами имеет тенденцию повышаться. Но стоит ли ждать, когда это произойдет? Как справиться с гипотонией, если она мешает нормально жить?

* Питаться нужно часто и понемногу, и больше белковой пищей.

* Очень важен полноценный отдых — в идеале 8-10 часов сна. Пока человек спит, кровь сосредотачивается в центре тела и возникает недостаточность кровоснабжения мозга. При резком подъеме состояние может ухудшиться.

* Полезны ежедневные прогулки на свежем воздухе, гимнастика и плавание.

* Полезны массаж, контрастный душ, холодные обливания (обязательно с головой) — они укрепляют сосуды. Отлично их тренирует баня, главное, не переборщить с пребыванием в парной (не дольше 10 минут).

* Повышают тонус сосудов и артериальное давление настойки китайского лимонника, заманихи, элеутерококка, женьшеня, аралии. Они придают бодрость, восстанавливают работоспособность и сон. Но соблюдайте меру, иначе будете излишне возбудимы, вас замучают бессонница и головная боль.

С. И. Кононова, терапевт, врач I категории

Воспалился и покраснел пупок...

Очень переживаю, вдруг у меня что-то серьезное. Пупок при этом не болит, не зудит, просто выглядит пугающе. К какому врачу посоветуете обратиться?

Маргарита, Алматы

Есть несколько причин. Раздражение кожи в области пупка может быть вызвано трением — например, пуговицей, металлической пряжкой или другими деталями одежды.

Часто покраснение связано с бактериальной или грибковой инфекцией и опрелостью кожи (особенно, если внутри пупка большое количество кожных складок). В медицине это называется омфолитом. Его признаки — отечность кожи, покраснение, кровянисто-гнойные выделения. Если не обратить внимания на проблему, воспаление способно распространиться на пупочные сосуды, артериальную стенку и окружающие ткани. Может даже развиться свищ. Это нередко требует хирургического вмешательства. Для уточнения диагноза рекомендуем обратиться к дерматологу.

Д. Н. Коломиец, терапевт, врач I категории

Ситуация — Сам себе диагност

Мало витамина B_{12}

ИНОГДА БОЛЬНЫХ ЛЕЧАТ ОТ СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ, А ОРГАНИЗМУ ВСЕГО ЛИШЬ НЕ ХВАТАЕТ ВИТАМИНА B_{12}.

Сперва человек начинает жаловаться на слабость, быструю утомляемость. Потом к этому присоединяются сердцебиение, боли в сердце, одышка, шум в ушах, головокружение. Может появиться отечность стоп и голеней.

Нередко первая жалоба, с которой обращаются к врачу, — это жжение языка. В начале болезни язык темно-красный, с набухшими сосочками и болезненными пузырьками, а на поздних стадиях — гладкий, без вкусовых сосочков и складок, как бы полированный. На слизистой рта могут быть резко болезненные язвочки. Этот недуг называется B_{12}-дефицитной анемией. При этом человек выглядит старше своих лет. Нередко у него появляется лимонно-желтый оттенок кожи, слизистые щек, десен и конъюнктивы глаз становятся бескровными. Но, несмотря на анемию, это, скорее всего, полные люди. Им свойственны поносы. Походка шаткая, нарушена координация. Нередко ощущается ползание мурашек по коже, пощипывает или покалывает в кончиках пальцев, нарушается чувствительность в руках или ногах.

В начале века злокачественное малокровие лечили сырой печенью — она спасла немало жизней. Телячью или бычью печень промывали в теплой воде, очищали, пропускали через мясорубку и давали больному по 200 г в день в сыром виде или слегка обдав крутым кипятком на сите с любыми приправами: луком, перцем, чесноком, а также в виде бутербродов. В наши дни витамин B_{12} вводят внутримышечно. При глубокой анемии переливают кровь или эритроцитную массу. Такое поддерживающее лечение обязательно в течение всей жизни больного. Пищевыми источниками витамина B_{12} являются семечки из яблок и груш (в норме их нужно съедать 4-5 штук в день), блюда из говяжьей и телячьей печени и почек, желтки яиц, сухое нежирное молоко, сельдь. Чуть меньше этого витамина содержится в кисломолочных продуктах и твердом сыре.

Больше всех B_{12}-дефицитной анемией рискуют заболеть вегетарианцы, особенно те, кто отказывается не только от мяса, но и от рыбы, сыра, молока, яиц. Этот витамин нужен организму еще и для того, чтобы защищать от ожирения, предотвращать депрессию, нормализовывать давление. Дефицит этого микроэлемента может стать причиной развития рассеянного склероза.

А. Н. Кулешова, терапевт, врач высшей категории

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Стеноз сонных артерий

ПРИ СТЕНОЗЕ СОННОЙ АРТЕРИИ НЕТ СИМПТОМОВ, НО ЕСТЬ ТРЕВОЖНЫЕ ПРИЗНАКИ ИНСУЛЬТА. ТАК НАЗЫВАЕМЫЙ МИНИ-ИНСУЛЬТ — ОДИН ИЗ СИМПТОМОВ ПРИБЛИЖАЮЩЕГОСЯ БОЛЬШОГО ИНСУЛЬТА. ТАК БЫВАЕТ, КОГДА СГУСТОК КРОВИ НА КОРОТКОЕ ВРЕМЯ БЛОКИРУЕТ АРТЕРИЮ, СНАБЖАЮЩУЮ КРОВЬЮ ГОЛОВНОЙ МОЗГ.

— Что такое сонные артерии?

— По артериям богатая кислородом кровь разносится от сердца по всему организму. Сонные артерии (по одной с каждой стороны шеи) доставляют кровь к мозгу. Позвоночные артерии проходят через позвоночник и снабжают кровью заднюю часть мозга.

— Как возникает стеноз сонной артерии?

— Стенозом сонной артерии называют ее сужение, которое, как правило, развивается в результате атеросклероза — сложного заболевания. Ученые не знают причин его возникновения, но известно, что способствует развитию этого недуга. Есть мнение, что атеросклероз возникает после травмы артериальной стенки, а травмируется она при гипертонии, также слабые и неэластичные стенки артерий у курильщиков. Организм, пытаясь «залатать» поврежденную артерию, откладывает на слабых стенках липиды (жироподобные вещества — будущие бляшки). Это может привести к сужению или блокировке сонной артерии, что повышает риск развития инсульта.

— Каковы симптомы стеноза сонных артерий?

— При стенозе сонной артерии нет симптомов, но есть тревожные признаки инсульта. Так называемый мини-инсульт — один из симптомов приближающегося большого инсульта. Так бывает, когда сгусток крови на короткое время блокирует артерию, снабжающую кровью головной мозг. Симптомы, которые могут быть всего несколько минут или несколько часов: человек теряет зрение или оно ухудшается в одном или обоих глазах. При этом ощущается слабость и/или онемение одной стороны лица, или одной руки или ноги, или одной стороны тела. Речь становится невнятной, человек не понимает, что говорят другие. Нарушается координация, кружится голова, затруднено глотание. Такое состояние требует неотложной медицинской помощи. Невозможно предсказать, перерастет ли мини-инсульт в ишемический инсульт. Поэтому надо немедленно вызывать скорую помощь.

— Что такое ишемический инсульт?

— Он возникает, если по той или иной причине в мозгу блокируется кровеносный сосуд. Мозг способен функционировать, пока сеть кровеносных сосудов обеспечивает его богатой кислородом кровью. Инсульт приводит к недостаточности кровоснабжения, в результате чего мозг лишается питательных веществ и кислорода. Если ткани мозга не снабжаются кислородом более 3-4 минут, мозг начинает умирать.

Инсульт может произойти, если: сонная артерия сужается из-за тромба; часть тромба отрывается и перемещается в более узкой артерии головного мозга и там застревает; тромб перекрывает суженую артерию. Инсульт может произойти и в результате других заболеваний, таких как кровоизлияние в мозг (внутримозговое кровоизлияние), мерцательная аритмия, кардиомиопатия.

КОМПЬЮТЕРНАЯ ТОМОГРАФИЯ В СОЧЕТАНИИ С АНГИОГРАФИЕЙ ПОЗВОЛЯЕТ ВРАЧАМ ОПРЕДЕЛИТЬ СТЕПЕНЬ СУЖЕНИЯ ПОЗВОНОЧНЫХ И СОННЫХ АРТЕРИЙ.

— Как обнаружить стеноз сонной артерии?

— Для этого выполняют УЗИ сосудов шеи (для исследования используют ультразвуковые волны) или ангиографию сонных артерий. Во время последней в кровеносный сосуд на руке или ноге вводится катетер, который подводится к сонной артерии. На следующем этапе в катетер вводится контрастное вещество и делается рентгеновский снимок сонной артерии. Это исследование позволяет определить, насколько сужена или закупорена сонная артерия, грозит ли больному инсульт, и оценить необходимость дальнейшего лечения: надо ставить стент в сонную артерию или требуется хирургическое вмешательство. Магниторезонансная ангиография (МРА) предоставляет изображение сонных артерий. Во многих случаях ангиография дает важную информацию о сонных и позвоночных артериях и степени их стеноза.

Компьютерная томография головного мозга выполняется при подозрении на инсульт. Это исследование может выявить области повреждения в головном мозге. Компьютерная томография в сочетании с ангиографией дает 3D-изображение сонных артерий, позволяет врачам определить степень сужения позвоночных и сонных артерий и оценить ведущие к ним кровеносные сосуды.

— Как лечить стеноз сонных артерий?

— Чтобы остановить прогрессирование стеноза сонных артерий, надо отказаться от курения, контролировать высокое артериальное давление, уровень холестерина, течение диабета и ишемической болезни сердца; употреблять в пищу продукты с низким содержанием насыщенных жиров, холестерина, недосаливать пищу или вообще отказаться от соли; поддерживать в норме вес; регулярно, хотя бы по 30 минут в день, делать гимнастику; ограничить употребление алкоголя; выяснить, нет ли нарушения сердечного ритма, потому что фибрилляция предсердий увеличивает риск образования тромбов и может привести к инсульту. Если у вас мерцания предсердий (мерцательная аритмия), надо принимать антикоагулянты.

— Какие лекарства обычно назначает врач при стенозе сонных артерий?

■ ЕСЛИ ТКАНИ МОЗГА НЕ СНАБЖАЮТСЯ КИСЛОРОДОМ БОЛЕЕ 3-4 МИНУТ, МОЗГ НАЧИНАЕТ УМИРАТЬ.

■ ОБШИРНЫЙ ИНСУЛЬТ В 10 РАЗ ЧАЩЕ РАЗВИВАЕТСЯ У ЛЮДЕЙ, ПЕРЕЖИВШИХ СОСУДИСТЫЕ АТАКИ.

— Все пациенты со стенозом сонной артерии должны принимать антитромбоцитарные препараты, чтобы уменьшить риск инсульта и других сердечно-сосудистых осложнений. Чаще всего рекомендуется аспирин. Другие антитромбоцитарные препараты: клопидогрель и дипиридамол — их могут назначать отдельно или в комбинации с аспирином. В некоторых случаях рекомендуется варфарин — для снижения риска образования тромбов.

В течение 3 часов после появления симптомов ишемического инсульта, если скорая приехала к больному вовремя, чтобы растворить тромбы, вводят так называемый активатор тканевого плазминогена.

— В каком случае рекомендуется операция?

— Каротидная эндартерэктомия — традиционный хирургический метод лечения стеноза сонной артерии, рекомендованный пациентам при стенозе в 50% и более, а также пациентам без симптомов с уровнем стеноза в 60% и более. Операция выполняется под общим наркозом или местной анестезией с внутривенным вмешательством. Во время операции хирург делает разрез на шее, в том месте, где блокирована сонная артерия. После удаления тромба или атеросклеротической бляшки хирург сшивает сосуд и накладывает на кожу швы. Приток крови к мозгу восстанавливается через нормальный путь.

Каротидную ангиопластику и стентирование выполняют без общей анестезии. Во время манипуляции баллонный катетер вводится в кровеносный сосуд и под контролем ангиографа (специального рентгеновского аппарата) направляется к месту закупорки или сужения сонной артерии. Оказавшись на месте, баллон раздувается в течение нескольких секунд, чтобы открыть или расширить артерию. Во время стентирования вместо баллона на суженом участке размещают стент (маленькую сетчатую трубку), соответствующий размерам артерии. Стент остается на месте постоянно, поддерживая стенки артерий, в результате просвет сосуда остается открытым.

И каротидная эндартерэктомия, и каротидная ангиопластика и стентирование не требуют длительного пребывания в больнице. Как правило, пациент проводит в стационаре 1-3 суток, и в течение 1-2 недель возвращается к обычной жизни.

В. А. Проценко, доктор медицинских наук

Запомните!

● Развитию стеноза способствуют: возраст (атеросклероз сонных артерий поражает мужчин до 75 лет; у женщин он обнаруживается после 75 лет).

● Опасен высокий уровень липопротеинов низкой плотности (то есть плохого холестерина) и триглицеридов в крови. Отложение бляшек в сонной артерии бывает у диабетиков, людей, страдающих ожирением, и тех, кто мало двигается.

● Как правило, вначале поражаются коронарные артерии, стеноз сонных артерий обнаруживается позже. У страдающих ишемической болезнью сердца и атеросклерозом иной локализации более высокий риск развития стеноза сонных артерий.

Бляшка не оторвётся

НАЙДЕН НОВЫЙ МЕТОД ОЧИЩЕНИЯ СОННЫХ АРТЕРИЙ.

Закупорка сонной артерии и перемещение бляшек из нее в мозг — самое смертельное осложнение. Сейчас, чтобы предотвратить трагедию, атеросклеротические бляшки удаляют хирургически. Но некоторым больным операция противопоказана. Получается, что эти больные попросту обречены. И вот, наконец, появился новый метод очистки сонных артерий, качественный, простой и безопасный. Хирург устанавливает стент через шею, а не через паховые артерии. При этом вероятность, что атеросклеротическая бляшка оторвется по мере продвижения стента, уменьшается в разы. Ведь у врача практически нет необходимости сильно двигать стент, операция происходит на шейной артерии. Кроме этого, врачи придумали такую систему трубок, которая при операции прогоняет кровь, находящуюся в сонной артерии, через себя, а не через тело пациента. Затем кровь, очищенная от возможных мелких частей оторвавшихся бляшек, возвращается в общий кровоток через бедренную артерию. Это уменьшает риск эмболии мозга частями атеросклеротической бляшки и предотвращает развитие ишемического инсульта у пациента. Такая операция имеет значительные преимущества перед консервативными методиками. Во-первых, нет необходимости делать большие надрезы шеи, которые часто связаны с постоперационными осложнениями. Во-вторых, стентирование артерии через бедро — опасная процедура. Оторвавшиеся бляшки травмируются стентом, который продвигается в ходе операции. Это может закончиться инсультом и, соответственно, инвалидностью пациента. У новой процедуры этих недостатков нет.

Сабельник Эвалар «отсекает» боль в суставах, не повреждая желудок!

Спиртовая «Настойка Сабельника» Эвалар — это единственное лекарство на основе сабельника, которое:

- бережно лечит суставы, не повреждая слизистую желудка;
- оказывает выраженное противовоспалительное действие в комплексном лечении артритов и артрозов;
- при совместном приеме с нестероидными противовоспалительными средствами, Настойка Сабельника усиливает их эффект и позволяет снизить дозу.

Эвалар здоровья дар

www.evalar.ru
Спрашивайте в аптеках!
«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный)
Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

Как там, у них?

Врач в Бразилии – высокое звание

ОН СЧИТАЕТСЯ ГОСУДАРСТВЕННЫМ СЛУЖАЩИМ.

Здесь существует Единая система здравоохранения и частная медицина. У государственного врача есть ряд привилегий: он имеет пенсию в размере зарплаты и дополнительный отпуск. Поэтому все врачи хотят параллельно со своей частной практикой стать государственными врачами.

В Бразилии больницами руководят менеджеры, на постоянной основе там работают медсестры. Врачи только приходят на осмотр. Если пациент не доволен врачом, он может обратиться в общество защиты потребителей, может пожаловаться в совет медиков штата. За то, что доктор взял взятку, его осудят и совет врачей, и страховые компании.

То, как в Бразилии защищены больные, — уникальное явление. Например, гемодиализ там полностью оплачивается государством, как и все сердечно-сосудистые операции и другие высокотехнологичные процедуры. Лечение СПИДа, гепатита С, легочных заболеваний, инсулин, все препараты для диабетиков и многое другое — все лежит на государстве. Оно же всем без исключения гарантирует квалифицированную медицинскую помощь. Даже если турист попадает с инфарктом в государственную больницу, ему поставят стент, и никто не будет спрашивать, есть ли у него страховой полис.

Человек, живущий в Бразилии, может воспользоваться всеми процедурами и к тому же получить бесплатные лекарства. В этот огромный список входят, например, дорогостоящие препараты и даже контрацептивы. Некоторые косметические и пластические операции также проводятся бесплатно, тем более после ожогов и травм.

НАРКОЗ — СРЕДСТВО ЗАЩИТЫ ХИРУРГА ОТ СОВЕТОВ ПАЦИЕНТА ВО ВРЕМЯ ОПЕРАЦИИ.

На каждый день

● **От головной боли** смешайте 5 ст. ложек сухого байхового чая, по 2 ст. ложки зверобоя и мяты перечной, по 1 ст. ложке чабреца и корня валерианы. 1 ст. ложку сбора залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте до остывания, процедите. Пейте в течение дня глотками через каждые 1,5-2 часа.

● **При дискомфорте и урчании в желудке** измельчите и смешайте по 2 ст. ложки шалфея, подорожника, зверобоя и 1 ст. ложку коры дуба. 2 ст. ложки смеси залейте 0,5 л кипятка, настаивайте 30 минут. Процедите и принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день через час после еды.

● **От бессонницы и нервных расстройств** залейте 2 ст. ложки сухой измельченной травы вереска 1 л воды, кипятите на слабом огне 10 минут. Настаивайте ночь и пейте в течение дня как чай. Курс лечения — 3 месяца, затем 2 недели сделайте перерыв, после чего повторите лечение.

Проверено на себе

Чай из пижмы пью при вздутии живота

А еще для улучшения аппетита. Знаю, что это еще и очень хорошее глистогонное средство. Залейте 1 чайн. ложку измельченных цветков 1,5 стакана кипятка. Пейте чай натощак утром и перед сном в течение 3-4 дней. Чай имеет горьковатый вкус, поэтому в него можно добавлять мед.

М. С. Довлатова, Воронеж

Восемь лет гастрита нет

Много лет страдала хроническим анацидным гастритом. Один добрый человек поделился со мной рецептом, и я сразу приступила к лечению. Смешала по 1 стакану меда, сока каланхоэ и водки, настаивала в темном месте 45 дней. Принимала по 1 ст. ложке натощак каждый день, пока не закончилась настойка. После курса лечения проверилась у врачей — все оказалось в норме.

И. Н. Наумова, Воронежская обл.

Я теперь могу есть всё, что захочу!

Язвой желудка и двенадцатиперстной кишки страдала около 30 лет. Попробовала много способов лечения — они помогали, но лишь на время. А теперь вылечилась и хочу, чтобы другим тоже мой рецепт помог. На 400 мл кипятка возьмите 1 чайн. ложку чистотела, настаивайте 45 минут, процедите. Пейте в теплом виде по 2/3 стакана за 30 минут до еды 3 раза в день. И так 21 день. Диету соблюдать не обязательно. Для профилактики надо лечиться 2 раза в год — с 25 февраля и с 25 августа и провести 6 курсов, лечиться придется 2-3 года. Но уже с начала лечения почувствовала себя лучше, а потом и вовсе забыла о недуге. Я теперь могу есть все, что захочу!

И. В. Никонова, Ростовская обл.

■ НАСТОЙ ШИПОВНИКА ПЕЙТЕ ЧЕРЕЗ ТРУБОЧКУ, ЧТОБЫ НЕ ПОВРЕДИТЬ ЭМАЛЬ ЗУБОВ.

■ ПОСЛЕ КАЖДОГО ПРИЕМА СИРОПА ИЛИ НАСТОЯ ШИПОВНИКА ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОЛОЩИТЕ РОТ ВОДОЙ.

Лекарства от природы — *Авось пригодится*

Съешь апельсин!

Муж болеет гастритом с пониженной кислотностью. Как лечить эту болезнь народными методами?

Н. А. Зорина, Саратовская обл.

Основными задачами лечения является нормализация пищеварения и выработки соляной кислоты, противовоспалительное и противомикробное лечение. При таком лечении рекомендуется 3 раза в день употреблять по половинке плода авокадо, по 10 капель сока алоэ перед едой. Еще один способ повысить кислотность — съесть апельсин. В нем содержится все, что способствует улучшению функции желез желудка. Принимать это вкусное лекарство тоже надо перед едой.

В народной медицине при гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока используется настой корневищ аира болотного. Этот настой помогает также при энтерите, кишечных коликах, тяжелом климаксе, пониженном либидо, неврастении: 1/2 ст. ложки сухих корневищ надо залить стаканом кипятка, настаивать 30 минут, употреблять по 1/4 стакана 3 раза в день до еды.

Тысячелистник обыкновенный также используют для лечения гипоацидного гастрита. Жирные масла, горькие, дубильные, смолистые вещества, органические кислоты и аскорбиновая кислота усиливают образование поджелудочного сока и выделение желчи. Отвар травы тысячелистника готовят так: 2 ст. ложки сырья заливают 1/2 литра кипятка, 2-3 минуты кипятят, настаивают один час, процеживают и пьют по 1/4 или 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Свежий сок растения употребляют по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды (полезно смешивать с медом в соотношении 1:1).

Если лечиться тысячелистником долго, это может привести к появлению аллергических реакций.

P. S. Если лечиться тысячелистником долго, то это может привести к появлению аллергических реакций.

Зверобой продырявленный называют травой от 99 болезней. Отвар травы зверобоя готовят так: 3 ст. ложки сырья заливают 1/2 литра кипятка, держат на медленном огне 10 минут, настаивают 2 часа, пьют по 1/2 стакана 3 раза в день после еды. Если гастрит сопровождается болью, советуем принимать настой листьев шалфея лекарственного: 2 ст. ложки измельченного сырья залейте 1/2 литра кипятка, настаивайте 30 минут, процедите, принимайте по 1/2 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

P. S. Шалфей противопоказан при воспалении почек, кашле.

Хорошо помогает настойка сбора: траву золототысячника, полыни и горечавки желтой, корневища аира болотного, листья вахты трехлистной залейте 40%-ным раствором этилового спирта (3:4:3:2:2:86). Готовьте настойку по общим правилам. Принимайте по 1-4 капли, держа во рту 2-3 минуты. Боль исчезает через 10-15 минут.

В. П. Назаров, фитотерапевт

БОЛИТ ЖЕЛУДОК? ГЛОТАЙТЕ ПО 50 МГ СМОЛЫ ЛИСТВЕННИЦЫ 3 РАЗА В ДЕНЬ ДО ЕДЫ.

Полезно знать

● **При атонии кишечника** смешайте поровну плоды рябины, траву золототысячника и цветки ромашки. 2 ст. ложки измельченной смеси с вечера залейте в термосе 2 стаканами кипятка, утром процедите. Принимайте по 1/2 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

● **От холецистита** измельчите и смешайте в равных частях травы бессмертника, зверобоя, ромашки и мяты. 2 ст. ложки смеси залейте 0,5 л кипятка, настаивайте 15 минут, профильтруйте и принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

● **Замучил артрит?** Смешайте в равных количествах корни аира и лопуха, кору ивы и траву зверобоя. Все измельчите, насыпьте в литровую банку до половины, а доверху залейте водкой. Настаивайте 2 недели, затем процедите и растирайте суставы на ночь.

Намотай на ус

Чем успокоить кишечник

* Приготовьте пюре из твердой груши, добавьте 1 ст. ложку меда. Съешьте закрепляющий десерт натощак, запив стаканом свежезаваренного чая.

* Разбавьте 30 г гранатового сока таким же количеством холодной кипяченой воды и выпейте небольшими глотками.

* Измельчите 10 г кожуры свежего граната, залейте 1 стаканом крутого кипятка, кипятите 10 минут. Остудите отвар, процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

* Помойте 30 г черной смородины, залейте 1 стаканом холодной воды и поставьте на умеренный огонь на 20-30 минут. Готовый отвар охладите и принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день до еды.

* Разомните вилкой 2-3 чайн. ложки ягод черники, залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться. Процедите и принимайте по 2-3 ст. ложки 3 раза в день или пейте как чай, добавляя по вкусу мед.

* Залейте 1 чайн. ложку измельченной коры дуба 2 стаканами горячей воды, настаивайте 5-6 часов. Процедите и пейте небольшими порциями в течение дня.

После несвежего творога плохо было — не передать

Меня замучили прыщи. Но не было бы счастья, да несчастье помогло. Я отравилась. Полное очищение кишечника и желудка, за которое платят большие деньги, мне обеспечила порция несвежего творога. Плохо было — не передать. Но после этого прыщи исчезли. И я поняла, что причина в кишечнике, хотя вроде я на него не жаловалась. Через две недели после отравления они появились снова. Начитавшись «Айболита», пошла в аптеку. Купила отруби, льняное масло и еще чернослив и курагу. Начала есть горсть отрубей после каждой еды, столовую ложку масла — перед едой (три раза в день) и сухофрукты — один раз в день вместо конфет. Пила много зеленого чая и воды, чтобы отруби разбухали и «работали». Через пару дней кожа стала реагировать на это очищение. А через неделю я была в восторге от своего лица.

Ольга Мезенцева, Архангельская обл.

Гангрена, к счастью, заявляет о себе рано

СНАЧАЛА ВОЗНИКАЕТ ЖЖЕНИЕ ПОДОШВ, ЗАТЕМ ПОЯВЛЯЮТСЯ БОЛИ В БОЛЬШОМ ПАЛЬЦЕ НОГИ. ДАЖЕ В ТЕПЛОМ ПОМЕЩЕНИИ НОГИ МЕРЗНУТ.

Дальше — хуже: стопа вздувается, большой палец чернеет. Доказано, что ситуацию осложняет жирная, острая, соленая пища, которая засоряет капилляры. В результате кровь через них перестает проходить. Также следите за работой кишечника. Запор — еще один враг при венозной недостаточности. Текучесть крови отлично восстанавливают ананас (достаточно маленького кусочка в день) и топинамбур в любом виде. Как же сохранить конечность?

Аппликации с травяным настоем

Их надо делать в течение месяца. Перед аппликацией тщательно подготовьте ногу к процедуре: в течение 2 минут промывайте кожу теплой водой с хозяйственным (обязательно!) мылом, так как другое оставляет на коже водонепроницаемую пленку. Заранее приготовьте травяной отвар: смешайте в равных пропорциях донник желтый, мать-и-мачеху, омелу белую, календулу, ревень (листья и стебли). 1 ст. ложку смеси заварите 1 л кипятка, подержите 10 минут на водяной бане, снимите с огня, настаивайте до остывания, процедите. Перед процедурой температура настоя должна быть 37°С. Длинный кусок марли или бинта, сложенный пополам, смочите в настое, слегка отожмите. Между средними слоями положите мелко покрошенные лук и чеснок. Бинт проложите между пальцами так, чтобы остались свободными два конца. Один, расправив, уложите на пальцы сверху, другой — снизу. Затем ступню и часть голени оберните марлей (чем старше человек, тем меньше должно быть слоев марли, например, 30-летнему потребуется не меньше 6, 40-летнему — 5, пожилому достаточно 4, а в преклонном возрасте — 3). Сверху аппликацию обязательно прикройте компрессной бумагой, затем оберните старой простыней, сложенной в 2-3 слоя. Сверху наденьте «чулок», сшитый из старых полотенец, прикрепив его бинтом к поясу на талии. В идеале аппликации нужно делать 2 раза в день на 4 часа с перерывом на воздушные ванны (не менее 2 часов) и одну обязательно на ночь. Лечить надо ту ногу, которая больше поражена болезнью. Но обе сразу нежелательно — большая нагрузка на сердце. В ту ногу, которая менее поражена, надо настой втирать, налив на ладонь (перед процедурой также ногу надо обязательно обмыть с хозяйственным мылом). Втирайте не спеша, сверху вниз, заканчивая массажем пальцев и межпальцевой области. Между пальцами можно проложить бинт, смоченный в травяном настое, сверху надеть хлопчатобумажный носок.

От гангрены к больному месту прикладывайте салфетку, пропитанную гвоздичным маслом. Также пейте его по несколько капель. Это помогает и при загноении костей.

Массаж жизненно необходим

Делать его надо самостоятельно не менее 10 минут каждый день, причем он должен быть классическим — поглаживание, разминание, растирание, пощипывание, поколачивание и снова поглаживание. Бояться его не нужно. При поглаживании нервные окончания раздражаются, разминка затрагивает слой подкожной клетчатки, а при растирании сосуды начинают работать. Поэтому буквально вонзайте пальцы в кожу, где проходят крупные сосуды.

Ножные ванны

Горячая вода способствует образованию тромбов, поэтому для ножных ванночек она должна быть не горячее 37°С. Приучите себя делать их каждый день. Чередуйте: неделю с горчицей (1 ст. ложка на 2 л воды), неделю — с морской солью (1 десертная ложка на 1 л воды), продолжительность 20 минут. Во время ванночки массируйте пальцы на ногах — они дальше всего находятся от сердца, поэтому испытывают дефицит кислорода и питательных веществ.

Для улучшения кровоснабжения ног их каждый день надо мыть в холодной воде и растирать полотенцем. Обувь должна быть удобной и не сдавливать стопу.

Как можно больше ходите

При гангрене для усиления циркуляции крови надо как можно больше ходить. Лежачие больные должны делать искусственную ходьбу, поднимая и опуская ноги. Кроме того, ребром ладони полезно массировать область печени и селезенки (правое и левое подреберье), тем самым помогая качать кровь. Перед самым сном (не перед ужином!) можно выпить 50 г водки — это улучшит кровообращение и поможет справиться с колебаниями сердечного ритма (происходит примерно в 3 часа ночи).

В. Б. Парфенов, сосудистый хирург

Полезно знать

*** От гангрены возьмите свежеиспеченный (лучше ржаной) хлеб, хорошо посолите и тщательно разжуйте.** Больное место обложите толстым слоем разжеванного с солью хлеба и перевяжите. Несколько русских врачей официальной медицины пытались усовершенствовать этот дикий способ, к черному хлебу и соли прибавив что-то из аптекарских премудростей, но все эти попытки ни к чему не привели.

*** Много восторженных отзывов о лечении гангрены говяжьей или бараньей печенью.** Берут кусочек печени и, не обмывая ее, кладут на пораженное гангреной место, закрепляют бинтом. Держать печень надо час или два, а вообще до тех пор, пока не появятся прыщики (нарывчики). Затем снова наложить окровавленный кусочек печени. Повторять надо до тех пор, пока будут появляться нарывчики — их надо прокалывать стерилизованной иглой, потому что перед наложением печенки все раны должны быть открытыми.

Для диабетиков

Нарвала свекольных листьев и на ночь сделала повязку

Я диабетик с 20-летним стажем. Однажды глубоко поранила палец на руке. Рану обработала, засыпала стрептоцидом. На следующий день занялась уборкой и, как ни старалась, все же намочила повязку. Палец стал болеть, нарывать, опух... Я, как всегда, приготовилась к долгому заживлению, но тут пришел очередной номер «Айболита», а там статья о свекольных листьях. Вечером пошла в огород, нарвала свекольных листьев и на ночь сделала повязку. Началась сильная боль и жжение, но перетерпела. А когда утром сняла повязку — глазам не поверила: опухоль и краснота прошли, и ранка почти вся затянулась. Целый день работала без повязки, а на ночь снова приложила свекольный лист. Хватило двух листочков, чтобы палец полностью зажил. Теперь сушу свекольные листья на зиму, и не страшны никакие порезы и раны. Думаю, их можно присыпать и порошком из сухих свекольных листьев.

А. Г. Ракова, Свердловская обл.

От боли уже не могла ходить...

У меня на ноге стал нарывать большой палец вокруг ногтя. Боль была такая, что ни ходить, ни спать ночью не могла. Через 3 дня заболел большой палец и на другой ноге. А у меня сахарный диабет. Эти нарывы очень тревожили меня. Решила приложить чистотел: вскипятила стакан воды, насыпала туда 1 ст. ложку сухого чистотела, прокипятила 10 минут, укутала и настаивала 2 часа. В теплом отваре смочила вату, приложила к больному пальцу, сверху обернула пищевой пленкой, утеплила и легла спать. Ночью почувствовала облегчение. Каждое утро меняла повязку, смазывала больное место питательным кремом, в состав которого входит ромашка. Лечилась всю неделю, вскоре нарывы зажили и краснота прошла.

В. И. Мусакова, Адыгея

■ ЕДИНСТВЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК, КОТОРОГО МЫ СЛУШАЕМ С ОТКРЫТЫМ РТОМ, — ЭТО СТОМАТОЛОГ.

■ ВРАЧИ С НАМИ — КАК ДЕТИ С ИГРУШКАМИ: ИМ ИНТЕРЕСНО, ЧТО У НАС ВНУТРИ.

■ ВРЕМЯ — ХОРОШИЙ ДОКТОР, НО ПЛОХОЙ КОСМЕТОЛОГ.

■ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПОЛЕЗНО ФИЛЬТРОВАТЬ ВОДУ И БАЗАР, ПРИЧЕМ ВТОРОЕ ФИЛЬТРОВАТЬ ГОРАЗДО ВАЖНЕЕ.

Мозг просит помощи

ЗЕВОТА — ОДИН ИЗ САМЫХ ДРЕВНИХ РЕФЛЕКСОВ ЧЕЛОВЕКА.

1 Зевота полезна. Благодаря ей вентилируются легкие, ускоряются обменные процессы, восстанавливается работоспособность организма, улучшается кровоснабжение не только головного мозга, но и кожи лица. А значит, зевота обладает еще и омолаживающим эффектом.

2 Зимой люди зевают чаще. При зевоте происходит естественная терморегуляция мозга: за счет работы мышц нижней челюсти усиливается циркуляция крови, а приток холодного воздуха способствует теплообмену.

3 Чаще всего люди зевают рано утром или поздно вечером. Это помогает поддерживать активность мозга, постоянно улучшая его снабжение кислородом.

4 Повод для отдыха. При усиленной умственной нагрузке нервные клетки, защищаясь, сильно тормозят свою деятельность. Появляется вынужденная зевота — крик мозга о помощи.

5 Реакция на стресс, на внутреннее перенапряжение: организму нужен приток свежего воздуха, чтобы насытить кровь кислородом, активизировать работу головного мозга.

6 Зевота заразительна, но только для тех, кто способен на сопереживание. При виде зевающего человека те зоны головного мозга, которые ответственны за сопереживание, начинают активно работать, после чего следует зевок. Абсолютно все зевают в комнате, которую долго не проветривали: мозг стремится получить кислород всеми способами.

Цифры и факты

■ ЖЕНЩИНЫ МОРГАЮТ ПРИМЕРНО В 2 РАЗА ЧАЩЕ, ЧЕМ МУЖЧИНЫ.

■ ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК БРОСАЕТ КУРИТЬ, У НЕГО НА 30-40% СНИЖАЕТСЯ РИСК РАЗВИТИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

■ ХОДИТЕ НЕ МЕНЬШЕ 10 ТЫСЯЧ ШАГОВ В СУТКИ СО СКОРОСТЬЮ ДВИЖЕНИЯ ЧУТЬ ВЫШЕ СРЕДНЕГО (ОКОЛО 7 КМ/ЧАС). ЭТО УЛУЧШАЕТ СОСТОЯНИЕ СЕРДЦА И СОСУДОВ.

АЛКОГОЛИЗМ ОТСТУПАЕТ!

Алкоголика невозможно насильно вылечить. Препарат «Барьер» создан для анонимного применения! Зависимый человек не осознает своего плачевного и омерзительного существования! И сам к врачу не обратится! Не ждите чудес!

Берите все в свои руки, спасайте родных людей от этого страшного недуга! Препарат блокирует алкогольную тягу, снимая нервный стресс, и человек смотрит на мир не только трезвыми глазами, но и со спокойной душой. Только тогда придет осознание своей жизни и решение поменять все! Начать жизнь с чистого листа!

В этот момент поддержка близких необходима! Мы будем с вами от начала и до конца, помогая, поддерживая Вас! Главное, что НАПИТЬСЯ УЖЕ НЕ ПОЛУЧИТСЯ!!! Так как на протяжении применения препарата у зависимого человека появляется отвращение как к самому алкоголю, так и к его запаху! Выпить становится мучительно и невыносимо, проще остаться трезвым! Звоните, мы поможем вам!

РЕКЛАМА 02047

тел. 8-800-707-71-33

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. БАД. СГР RU.77.99.11.003.Е.005699.03.12. ООО «Промышленные Технологии», 129085, г. Москва, проезд Ольминского, 6, стр. 2. ОГРН 1127747193815.

АТРОФИЧЕСКИЙ ГАСТРИТ

При обследовании обнаружили атрофический гастрит. В голову лезут плохие мысли. Расскажите об этом заболевании.

Н. Д. Сорокина, Костромская обл.

ЧТО ЭТО ЗА БОЛЕЗНЬ?

Атрофический гастрит — это прогрессирующий воспалительный процесс в слизистой оболочке желудка, в результате чего слабеют желудочные железы. Он опасен тем, что нет эффективного лечения. Гастроэнтерологи считают такой гастрит предраковым состоянием. При атрофической форме гастрита падает выработка иммуноглобулина, антитела, которые призваны убивать чужеродные микроэлементы, перестают узнавать свои же клетки. Итогом становится война между иммунитетом и желудком, что приводит к печальным последствиям вне зависимости от того, кто победит. Пища становится дополнительным помощником в развитии атрофии — она тоже повреждает слизистую. Атрофию желудка нельзя вылечить, но можно затормозить и даже приостановить.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ?

Пациенты обычно жалуются на переполненность желудка после еды, ощущение тяжести в нем. Боли практически нет. Прием пищи неизбежно вызывает отрыжку воздухом, со временем она становится с неприятным привкусом, после чего начинается изжога. Страдающий атрофическим гастритом теряет аппетит. Человек может сильно похудеть. Еще симптомы атрофического гастрита: бульканье и урчание в животе. Походы в туалет оборачиваются запорами и поносом. Иногда после еды беспокоят излишняя потливость, слабость в теле, головокружение. Возникают проблемы со всасыванием в кишечнике и желудке важных для организма веществ. Из-за недостатка витаминов ухудшается зрение, кожа становится сухой, бледной. Дефицит витамина С может привести к кровоточивости десен, выпадению волос, ломкости ногтей.

КАК СТАВИТСЯ ДИАГНОЗ?

Если вы заметили хотя бы некоторые из симптомов, необходимо пройти обследование. Диагностику проводят с помощью эндоскопа. Врач внимательно осматривает желудок, двенадцатиперстную кишку, пищевод. При атрофическом гастрите слизистая оболочка повреждена и истончена, бледно-серого цвета, при этом сосудистый рисунок становится более выраженным. Тем не менее подводить итоги можно лишь после того, как будут проанализированы кусочки ткани слизистой оболочки желудка, которые врач берет во время эндоскопии.

КАК ЛЕЧИТЬСЯ?

При лечении атрофического гастрита применяют препараты, направленные на повышение кислотности желудочного сока: желудочный сок, «Ацидин-пепсин» (если нет эрозии желудка).

Как правило, при атрофическом гастрите снижаются функции поджелудочной железы, поэтому курс лечения дополняют ферментами. Снижение кислотности желудочного сока приводит к нарушению всасывания витамина B_{12}, который необходим для нормального кроветворения, поэтому нужно дополнительно принимать этот витамин.

ПРИ ЛЕЧЕНИИ АТРОФИЧЕСКОГО ГАСТРИТА ПРИМЕНЯЮТ ПРЕПАРАТЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПОВЫШЕНИЕ КИСЛОТНОСТИ ЖЕЛУДОЧНОГО СОКА: ЖЕЛУДОЧНЫЙ СОК, «АЦИДИН-ПЕПСИН» (ЕСЛИ НЕТ ЭРОЗИИ ЖЕЛУДКА).

Чтобы снять воспаление, пьют настой листьев подорожника, ромашки, мяты, зверобоя, валерианы (1 ст. ложка смеси трав на 1 стакан кипятка). Принимают по 1/3-1/4 стакана 3-4 раза в сутки до еды в течение 3-4 недель.

Хорошо зарекомендовал себя препарат «Плантаглюцид», который изготавливается из листьев подорожника. Принимают его по 1 чайн. ложке, растворив в небольшом количестве воды, 3-4 раза в день за 30 минут до еды в течение 3-4 недель. Для восстановления слизистой оболочки желудка внутримышечно вводят по 3-5 мл 1%-ного раствора никотиновой кислоты (в течение 20 дней) и поливитамины.

Требуется дробное питание (5-6 раз в день). Из рациона исключите алкогольные напитки, газированную воду, копченые, жирные и жареные блюда и приправы — они могут вызывать спазм. Рекомендуется принимать «Мотилиум» или «Координакс» (по 1 таблетке 3 раза в день за 15 минут до еды).

Как вспомогательное лечение для защиты клеток печени применяют гепатопротекторы — например, «Карсил», «Гепабене» (по 1 капсуле 3 раза в день, курс лечения — 2-3 недели).

Следите за своим весом, не переедайте, избегайте стресса.

В. Н. Сомов, гастроэнтеролог, врач высшей категории

ЕСЛИ ВЫ СЪЕЛИ БАНКУ ШПРОТ И ЗАПИЛИ МОЛОКОМ, КЛУБНИКУ УЖЕ МОЖЕТЕ НЕ МЫТЬ...

Отрыжка тухлыми яйцами

Так бывает, когда из желудочно-кишечного тракта в полость рта выходят газы с примесью сероводорода.

Причиной этому является распад белков — гнилостные процессы. При этом воздух по своему запаху действительно напоминает тухлые яйца. Часто такая отрыжка сопровождается поносом. В любом случае надо без промедления обратиться к гастроэнтерологу и пройти соответствующее обследование. Отрыжка тухлыми яйцами и понос бывают при низкой кислотности желудочного содержимого, например, при гипоацидном гастрите и хроническом воспалении слизистой желудка. Но это не единственная причина. Такая отрыжка также может быть при нарушении оттока желчи, при панкреатитах, запорах, заражении сальмонеллой и лямблиями.

Совсем безобидной является отрыжка, которая возникает после употребления мяса птицы, консервированных продуктов, бобовых, яиц, овощей, вызывающих повышенное газообразование, арбузов, дынь, кофе, чая. Чтобы не допустить этого, достаточно реже включать в рацион такие продукты.

Бабушкины рецепты

ОТ БРОНХИТА ПОМОЖЕТ РЕДЬКА

Редьку нарежьте маленькими кубиками, положите в кастрюлю, посыпьте сахаром, поставьте в духовку и томите 2 часа. После этого процедите, достаньте кусочки редьки, а жидкость слейте в бутылку. Принимайте по чайн. ложке 3-4 раза в день перед едой и на ночь перед сном.

ЕШЬТЕ ЛИМОННОЕ МАСЛО

Началась эпидемия гриппа? Лимон положите в горячую воду, затем вместе с цедрой, но без косточек пропустите через мясорубку. Смешайте со 100 г мягкого сливочного масла и 1-2 ст. ложками меда. Употребляйте в небольшом количестве, намазывая на хлеб как обычное сливочное масло. Храните в холодильнике.

ПРИ ПИЕЛОНЕФРИТЕ

Залейте в термосе 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку измельченных ягод клюквы болотной, настаивайте 1-2 часа. Пейте по 1/2-2/3 стакана (можно целый) 4-5 раз в день до еды. Настой каждый раз готовьте свежий. Также полезно без ограничения употреблять свежие ягоды клюквы.

Развеем сомнения — *Прикинь на себя*

Как унять зубную боль

1 Чтобы избавиться от внезапной зубной боли, надо на щеку пластырем приклеить магнит, чтобы он был точно напротив корня больного зуба. Через час-два небольшие воспаления рассасываются, а при сильных быстрее формируется свищ, и гной выходит наружу. **На самом деле.** Похоже на правду. В челюстно-лицевой области много разных точек, и воздействие на них магнитом может снять боль.

2 Если кровоточат десны, надо смешать 5 ст. ложек мелко нарезанной сосновой хвои (без веточек), 2 ст. ложки растолченных плодов шиповника и 1 ст. ложку луковой шелухи, залить 1,5 л кипятка, довести до кипения и варить 5 минут. Выпивать весь отвар ежедневно. **На самом деле.** Все компоненты этого рецепта богаты витамином С, который укрепляет сосудистую стенку. Это уменьшает и предупреждает кровоточивость десен.

3 Для уменьшения чувствительности десен и чтобы избавиться от зубного налета можно полоскать рот раствором соды с добавлением пары капель масла чайного дерева. **На самом деле.** Эффект действительно будет. Масло чайного дерева обладает сильным антисептическим и бактерицидным действием.

4 Если чистить зубы порошком сухого молока, десны перестанут кровоточить, исчезает запах изо рта, замедляется образование зубного камня. **На самом деле.** Нет более надежных способов лечения кариеса, чем бормашина и пломбирование. Больной зуб сухим молоком не вылечишь.

5 При язвенном стоматите надо 5-6 раз в сутки полоскать рот настоем чайного гриба. **На самом деле.** Облегчение будет, но не выздоровление. Полоскания лишь на несколько дней отсрочат визит к стоматологу.

6 Если мелко накрошить луковицу, завернуть ее в марлю и положить в ухо, противоположное стороне, где находится больной зуб, боль пройдет. **На самом деле.** Результата не будет вовсе! Лук — хороший антисептик, потому что в нем много эфирных масел. Но при чем тут ухо?

7 Избавляет от повышенной чувствительности зубов и укрепляет зубную эмаль яичная скорлупа. Надо тщательно ее вымыть или прокипятить 10 минут, высушить и измельчить в муку. Принимать по 1,5 г скорлупы ежедневно, можно добавлять ее в еду. **На самом деле.** Хороший рецепт. Повышенная чувствительность бывает при недостатке кальция в эмали, а в скорлупе его много. И это единственный кальций, который усваивается.

Суточную потребность человека в витамине С удовлетворяют 300 г вареного картофеля или 1 лимон.

Полезно знать

■ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ АТРОФИЧЕСКОГО ГАСТРИТА ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ХЕЛИКОБАКТЕРНОЙ ИНФЕКЦИИ. ДЛЯ ЭТОГО НУЖНО ПРОЙТИ СПЕЦИАЛЬНЫЙ КУРС, КОТОРЫЙ В СРЕДНЕМ ДЛИТСЯ ОТ 7 ДО 14 ДНЕЙ.

■ ОБЫЧНО ПАЦИЕНТАМ ВЫПИСЫВАЮТ 3 ПРЕПАРАТА, ЧАЩЕ АНТИБИОТИКИ. КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ ЗАНИМАТЬСЯ САМОЛЕЧЕНИЕМ.

Для лечения ангины готовлю розовый уксус

Для этого 100 г лепестков розы заливаю 1 л столового уксуса, настаиваю 3 дня, периодически встряхивая, процеживаю. 1 чайн. ложку розового уксуса растворяю в 1 стакане воды и полощу горло несколько раз в день. Или готовлю розовый мед: 80 г лепестков роз заливаю 1/2 стакана кипятка, томлю на малом огне 15 минут. Отвар настаиваю сутки, затем добавляю 100 г меда, нагреваю на очень маленьком огне, помешивая, пока масса не станет однородной. При болях в горле 3-4 раза в день рассасываю по 1 чайн. ложке, стараясь как можно дольше держать во рту.

P. S. Для лечения хороши розовые и красные розы, но не белые.

Е. Звягинцева, Ростовская обл.

ПРИХОДИТСЯ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КАПЛЯМИ ДЛЯ ГЛАЗ

От работы за компьютером сильно краснеют и пересыхают глаза. Поэтому в течение дня постоянно пользуюсь каплями. Это ведь не повредит?

Вероника, Читинская обл.

Жаль, что вы не указали, какими именно каплями пользуетесь. При повышенной сухости глаз обычно рекомендуют так называемые искусственные слезы. Они предназначены только для увлажнения слизистой глаз, и пользоваться ими можно так часто, как требуется. Другое дело, если вы пользуетесь каплями, содержащими тетризолин, то есть обладающими сосудосуживающим и противоотечным действием. Такие препараты часто называют каплями от красных глаз. Эти средства нельзя закапывать чаще 3 раз в день, применять их более 2 дней подряд тоже нельзя. При передозировке тетризолина возможны осложнения: стойкое расширение зрачка, повышение внутриглазного давления, конъюнктивит и другие. Поэтому будьте осторожны!

На приёме у окулиста

Осторожно с каплями!

ДЁРГАЕТСЯ ВЕКО...

У меня часто подергивается веко. Из-за чего это происходит?

А. Чижова, Самара

Веко начинает подергиваться из-за мини-спазма круговой мышцы глаза — это разновидность нервного тика. Причинами могут быть общая усталость, стресс, пребывание на ярком солнечном свету, длительное напряжение зрения, например, при работе на компьютере. У некоторых подергивание века вызывает лишняя чашка кофе или крепкого чая. Если вы замечаете, что веко начинает дергаться после переутомления или стресса, расслабьтесь, отдохните и хорошо выспитесь. Но если подергивание века продолжается несколько дней, надо обратиться к врачу. Дело в том, что это может быть симптомом блефароспазма, спазма вековой части круговой мышцы глаза. Блефароспазм чаще встречается в старческом возрасте и сопровождается не только подергиванием, но и стойким смыканием век и, как следствие, нарушением зрения. В этом случае также требуется покой, особенно для глаз.

Для увеличения остроты зрения съедайте вечером по 5 грецких орехов. Они содержат все витамины группы В и ненасыщенные жирные кислоты.

КОРИЧНЕВЫЕ ПЯТНЫШКИ ВИДЕТЬ НЕ МЕШАЮТ...

У меня с детства на белках глаз небольшие коричневые пятнышки. Видеть они не мешают, поэтому специально обращаться к окулисту не хочется. Но все-таки тревожусь, не приведут ли они в дальнейшем к слепоте?

С. Ю. Макарова, Вологодская обл.

Коричневые точки на белке глаза — это чаще всего участки микроскопических кровеносных сосудов, расположенных очень близко к поверхности склеры. Они могут немного увеличиваться в размере после длительного физического напряжения или, например, после чихания, то есть напрямую связаны с приливом крови к лицу. Никакой опасности для зрения это не представляет. Однако в некоторых случаях появление темных пятнышек на белках глаз свидетельствует о нарушении жирового обмена или других патологических процессах. В этом случае необходима консультация врача-окулиста или эндокринолога.

Н. Д. Фомкина, окулист, врач I категории

Этот врач умеет всё. И ничего толком не умеет

Мужа в субботу вечером скрутило. Боли в животе очень сильные, разогнуться не мог. Вызвали скорую. Они, правда, приехали быстро, молодцы. Но даже не посмотрели толком, не прощупали живот, укололи «Но-шпу» и уехали. Мы ждем, что отпустит, врачи ведь знают, что делают. Нет, еще сильнее боли. Звоню снова, говорю: «Приезжайте, везите в больницу». Увезли. Там взяли кровь на анализ и отправили на рентген. Диагноз: подозрение на прободение язвы. Вроде они на снимке что-то такое разглядели. Быстренько подготовили к операции, разрезали, а язвы и нету. Зашили обратно. На следующий день лаборант удивилась: зачем делали операцию? Сказала, что видно и по анализам — нет там язвы прободной, от нее гемоглобин бы упал и еще какие-то показатели изменились бы. Дальше еще смешнее. Делают мужу УЗИ. Доктор смотрит в монитор и говорит: «Я подозреваю у вас камни в желчном пузыре. Наверное, надо оперировать. Сейчас я только его найду... А вам его не вырезали? Что-то я его не вижу». Потом почки смотрел. Сказал, что и там песок. Вроде бы. Муж говорит: «А зачем вообще заморачиваться, УЗИ делать? Давайте сразу разрежем и посмотрим, что там есть и чего нет».

В общем, мы решили, что от докторов нашей больницы надо держаться подальше, нужно все обследования пройти в другом месте, пока еще несколько операций тут не сделали «на всякий случай». Несколько слов о нашем «специалисте» по УЗИ. Этот доктор у нас везде, куда ни приди: инфекционист он, и детский врач, и на УЗИ он же сидит. В общем, умеет все. И ничего толком не умеет.

В РОССИЙСКИХ ЗАВЕДЕНИЯХ БЕСПЛАТНОЙ МЕДИЦИНЫ ТЫ ВСТУПАЕШЬ В САМЫЕ ЗАПУТАННЫЕ ПЛАТЕЖНЫЕ ОТНОШЕНИЯ В МИРЕ.

Знаете ли вы, что...

Хирурги носят синюю или зеленую одежду не просто так. Эти цвета помогают сохранить остроту восприятия цвета крови при проведении операции. Если хирург долго смотрит на красное, глаза быстрее устают. К тому же врачи заметили: если после долгого созерцания цвета крови перевести взгляд, например, на белый халат, перед глазами могут возникнуть иллюзорные зеленые пятна. Они исчезают не сразу и тоже мешают оперировать. От одежды синего и зеленого цвета пятна в глазах не пляшут, а зрение отдыхает, но при этом остается чувствительным к красному.

Натираю язвочки мёдом

От стоматита на указательный палец наматываю бинт, сложенный в 2 слоя, окунаю в мед и натираю язвочки, пока не появится сукровица. Одного раза достаточно. Этому меня научила медсестра. Так я лечила своих детей, внуков, а теперь и правнуков.

О. С. Михеева, Саратов

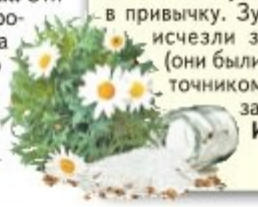
Дёсны поразил грибок кандида

Очень жалею, что не знала об этом рецепте раньше и потеряла много зубов. У меня десны были поражены грибком кандида, они опухали, краснели, отходили от зубов, словно их разворачивало. Лечение не помогало, а чистка зубной пастой только раздражала десны. Страдала много лет, а вылечилась за 2 дня — соком брусники. Пропитывала ватку и прикладывала к деснам. Прошло воспаление, и десны плотно прилегли к зубам. А вот клюква и облепиха такими свойствами не обладают.

В. И. Денисенко, Архангельская обл.

Чищу зубы солью

Долго страдал от пародонтоза, пробовал много способов лечения. Потом прочитал о пользе поваренной соли и решил попробовать. Лечиться начал с большой осторожностью и недоверием. Но, к счастью, через несколько дней исчез неприятный запах изо рта. Сейчас чистить зубы солью вошло в привычку. Зубы побелели, исчезли зубные камни (они были основным источником неприятного запаха).



И. И. Калинин, Сургут

Сам себе доктор — *Сезонная проблема*

Сухой компресс

ИЗДЕЛИЯ ИЗ СОБАЧЬЕЙ ШЕРСТИ ОБЛАДАЮТ ЭФФЕКТОМ СУХОГО ТЕПЛА. А СУХИЕ КОМПРЕССЫ РЕКОМЕНДУЮТСЯ ПРИ МНОГИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СПИНЫ И СУСТАВОВ.

Греть косточки, например, в бане категорически нельзя. А сухой теплый компресс усиливает кровообращение. Шерстяные компрессы хороши для расслабления мышц спины. А вот при артрите сухие согревающие процедуры вредны. Затекает шея? Повязка-компресс из собачьей шерсти может пригодиться. Ее можно рекомендовать и при гинекологических заболеваниях — в качестве бандажа в области малого таза.

Собачья шерсть внутри полая. Ее можно сравнить со своеобразным стеклопакетом, который отлично держит тепло. Лучше, чем овечья шерсть, которую уместнее сравнить с проволокой. Собачья шерсть не только греет, но и раздражает кожные покровы и расположенные под ними капилляры. С этим соглашаются и врачи.

Повязки можно использовать и при заживлении переломов. В любом случае носки, шапки и шарфы из собачьей шерсти в холодную погоду выручат людей, имеющих слабые сосуды и мерзлявых по жизни, потому что такие вещи хорошо держат тепло, а еще не намокают в сырую погоду.

Наши люди любят лечиться самостоятельно, поэтому бабушки на рынках продают «теплые носочки из собачки». Есть мнение, что в их шерсти находятся биологически активные вещества, которые при ношении корсета или пояса проникают в организм человека, нейтрализуя отрицательные заряды внутри него. От этого затихает боль в мышцах и суставах. Как правило, продавцы такого народного средства лечения забывают сказать о главном — о противопоказаниях. Вряд ли такие изделия пойдут на пользу аллергикам.

Сначала шерсть нужно перебрать, расчесать, выстирать и высушить и только потом прясть. Чаще это делают вручную, с помощью веретена, или на механических прялках. На электрической сложно добиться однородности шерстяной нити.

Многие хозяйки, начиная с поясов-бандажей из собачьей шерсти исключительно для домашнего пользования, переходят «на следующий уровень». Лечебные пояса-носки-шарфики? Это в прошлом. Профессионалы уже давно предлагают неожиданные решения — свитера, куртки, жакеты, пальто. Кстати, шерсть ламы обладает примерно теми же полезными свойствами, что и собачья. Но ламы в отличие от собак у нас не живут.

НЕ ВСЯКАЯ СОБАКА ГОДИТСЯ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ С НЕЙ РАБОТАТЬ. ОПТИМАЛЬНА, ГОВОРЯТ, ШЕРСТЬ КАВКАЗСКОЙ ОВЧАРКИ, ЮЖНО-РУССКОЙ, БОБТЕЙЛА, КОЛЛИ, МАЛАМУТА.

Акулья сила в акульем жире!

ОТ БОЛИ В СУСТАВАХ НЕ СПИТСЯ?
Крем этот точно Вам пригодится!
Не болят суставы от такой приправы.
Крем «АКУЛИЙ ЖИР и ШУНГИТ»!

НОГИ НЕ ЕЛКА, ИМ ШИШКИ НИ К ЧЕМУ!
Крем "АКУЛИЙ ЖИР и ЛАВР БЛАГОРОДНЫЙ" от шишек на больших пальцах ног легко решит проблему!

ЧТОБЫ МЫШЦЫ НЕ БОЛЕЛИ, ЧТОБЫ РУКИ НЕ НЕМЕЛИ!
Мышцы скрутило, ногу свело, рука онемела?
Крем "АКУЛИЙ ЖИР и БАРСУЧИЙ ЖИР" справятся с этим быстро и смело!

КОГДА БОЛЯТ НОГИ – БОЛИТ ВСЕ!
Варикоз – больные ноги, вместе Вам не по дороге. С кремом «АКУЛИЙ ЖИР и ПИЯВКА» боль и отеки уйдут как дурной сон!

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА!

Москва 5855515, Архангельск 606083; Санкт-Петербург 7034530, 3183310; Барнаул 465512; Владивосток 404404, 2345201; Вологда 522352; Екатеринбург 2877777, 2514296; Иваново 370515; Кемерово 571310; Калининград 360701; Киров 484747; Новосибирск 88002501577; Пермь 2228600; Псков 720275; Самара 88001001112; Ставрополь 246662; Тамбов 450359; Томск 900647; Уфа 2841156; Хабаровск 436645; Челябинск 2323313, 2251010; Казахстан 7773700842, 7272431001.

Справки по телефонам: (495) 223-32-46, 8-800-200-40-13
www.luchiks.ru, www.golden-bee.ru

Декларация о соответствии: ТС N РОСС RU.АД07.В.00193.RU.Д-RU.АГ50.В.00037 РЕКЛАМА 08693

Косметические средства. Перед применением ознакомьтесь с инструкцией

От астмы помогли обёртывания

В прошлом году врачи обнаружили бронхиальную астму. Меня мучил сильный кашель. Помогли такие обертывания: 0,5 кг отрубей заливал водой и варил до загустения. Затем выкладывал на холст, сверху крошил 2 зубчика чеснока, накрывал марлей — и на грудь, избегая области сердца. Укрывался потеплее и лежал час-два. Компрессы делал через день, пока кашель не прошел.

И. Н. Алтынов, Калужская обл.

Мучили судороги в ногах

С этим недугом справилась с помощью такого рецепта. Измельчила в кофемолке по одной аптечной упаковке омелы белой и софоры японской и залила 1 л водки. Настаивала месяц, а затем принимала по 40 капель за полчаса до еды. Курс лечения — 1 месяц, затем делала перерыв на месяц.

О. Н. Мишина, Владимирская обл.

Стирала и готовила в перчатках

Как-то у меня на руках появилась экзема. Чем только не лечилась, какие мази и припарки не перепробовала! Стирала и готовила только в перчатках. А помогла мне настойка корня калгана (лапчатки прямостоячей). 50 г корня залила 0,5 л водки, настаивала 2 недели и принимала по 1 чайн. ложке с водой 3 раза в день после еды. Через месяц экзема прошла. Месяц принимала, на 10 дней делала перерыв и опять принимала. Но 2 года назад перестала ее пить, и через некоторое время экзема вновь дала себя знать. Теперь перерывов не делаю, и руки чистые.

Н. В. Шевцова, Волгоградская обл.

В МУЖСКОМ ОРГАНИЗМЕ СЕРДЦЕ — НЕ ЕДИНСТВЕННЫЙ ОРГАН, КОТОРОМУ НЕ ПРИКАЖЕШЬ.

Для поднятия иммунитета

● Смешайте по 1 ст. ложке высушенных цветков аптечной ромашки, плодов шиповника и липового цвета. Залейте смесь 2 стаканами кипятка, настаивайте час, процедите. Принимайте в теплом виде по 1/2 стакана 4 раза в день перед едой.

● Измельчите и смешайте по 5 чайн. ложек сухих трав мелиссы, мяты, цветов каштана и иван-чая. Смесь залейте 1 л кипятка и настаивайте 2 часа. Пока лекарство настаивается, сварите компот из любых замороженных или свежих ягод, после чего разбавьте его травяным настоем: на 1 л компота — 300 мл настоя. Пейте по 1 стакану 3 раза в день после еды.

● Залейте 2 ст. ложки измельченных веток малины 1 стаканом кипятка, держите на слабом огне 5-10 минут, настаивайте 1 час. Принимайте по 2 ст. ложки каждый час в течение 10 дней.

Кое-что новенькое

КАРИЕС ОТ ГУБНОЙ ПОМАДЫ

Губная помада, содержащая твердые парафины, может стать причиной кариеса, утверждают ученые из Бразилии. Кусочки парафина приклеиваются к зубам вместе с частичками еды и бактериями, которые в таких условиях начинают активно размножаться. В эмали зубов в результате могут появиться микротрещинки, а через пару месяцев — кариозные полости. Если в вашей помаде содержатся твердые парафины, чаще чистите зубы или покройте их защитным составом у стоматолога.

КОГДА ЛЮДИ ГОРБЯТСЯ, ОНИ МЕНЬШЕ ГОВОРЯТ

Люди, которые сутулятся за рабочим столом, рискуют заработать не только искривление позвоночника и усталость в спине, но и депрессию, а также становятся злобными и грустными. И еще замечено: когда люди горбятся, они меньше говорят. А если и говорят, в их речи много негативных эмоций. А ровно сидящие люди, как правило, всегда жизнерадостны. Доказано: если человек сутулится, это тормозит приток кислорода к мозгу и другим органам, нарушается пищеварение, появляется сонливость, дыхание становится недостаточно глубоким.

В ПРОДАЖЕ ПОЯВИЛИСЬ ПОДСТОЛЬНЫЕ ВЕЛОТРЕНАЖЕРЫ, КОТОРЫЕ ПОЗВОЛЯТ ТРЕНИРОВАТЬСЯ ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ, СОВЕРШАТЬ КОРОТКИЕ «ЗАЕЗДЫ» ИЛИ КРУТИТЬ ПЕДАЛИ ВЕСЬ ДЕНЬ.

■ ВОЗРАСТ — ЭТО ЧТО-ТО, НЕ ИМЕЮЩЕЕ ЗНАЧЕНИЯ, ЕСЛИ ВЫ НЕ СЫР.

■ НАЙТИ НА ЛУЖАЙКЕ ШТОПОР — УДАЧА ГОРАЗДО БОЛЬШАЯ, ЧЕМ НАЙТИ ЧЕТЫРЕХКОНЕЧНЫЙ ЛИСТИК КЛЕВЕРА. НО МНОГИМ ЛИ ЭТО УДАЛОСЬ?

Не навреди — *Авторитеты дают советы*

Главное — не перегреться

БАНЯ — ЭТО НЕ ТОЛЬКО УДОВОЛЬСТВИЕ, НО И ПОЛЬЗА. ОДНАКО ПРИ НЕКОТОРЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПАРНАЯ ОПАСНА.

Нагрузка на печень

Если перед походом в парную съесть мясо или другие животные белки, гарантирована интоксикация. Под воздействием тепла увеличивается соковыделение, процесс брожения усилится, и белки начнут гнить в кишечнике. Что делать? За 1,5 часа до бани съешьте отварной картофель, гречку, макароны твердых сортов, овощной плов. Потея, человек теряет большое количество минералов, поэтому их надо восполнить, выпив перед баней стакан капустного рассола или домашнего кваса. Для восполнения витамина С надо пить настой шиповника, грейпфрутовый и апельсиновый соки.

Полезнее сидеть на нижней полке или даже париться с открытым окном, чем терпеть обжигающий пар.

Нехватка пота

Слишком высокая температура ухудшает потоотделение. А цель бани состоит в том, чтобы достичь хорошего потоотделения, а не перегрева. Поэтому самое главное — очистить тело через сально-потовые железы. Помогает это сделать веник. Лучше, если их будет как минимум два: вначале березовый, а потом — дубовый. Что делать? Если возникает чувство дискомфорта или жара, сразу же выходите из парной.

Удар по сосудам головы

В парной сосуды тела и головы сильно расширяются. Особенно опасно в этот момент прыгать в бассейн или обливаться холодной водой. Это может закончиться плачевно. Что делать? Чтобы не получить тепловой удар, голову надо обязательно накрыть войлочной шапочкой или полотенцем. Окунаться в бассейн или обливаться холодной водой после парной надо с головой. Если вы паритесь в бане после болезни, то лучше не охлаждаться, а принять горячий душ, после чего завернуться в теплый халат, чтобы потоотделение продолжалось и в предбаннике. Контрастные процедуры лучше принимать после третьего захода, когда тело как следует прогреется.

Риск для сердца

Обычно он возникает после употребления в бане спиртных напитков, поскольку алкоголь расширяет сосуды, а парная расширит их еще больше, увеличив нагрузку на сердце. Что делать? Нельзя пить спиртные напитки перед баней, а после нее принимать их можно только через 3-4 часа.

Испытания для кожи

Особенно плохо на кожу влияет сауна, где температура достигает 80-110°С, а влажность не более 15%. В таком случае кожа быстро теряет влагу. Что делать? Если хотите выглядеть молодо, ходите в русскую парную. Там температура держится в среднем около 60°С, а влажность около 50%. Однако соблюдайте меру: как только на теле появляются красные пятна, прекращайте процедуры — это признак перегрева и нарушения микроциркуляции крови. Цвет кожи после парной должен быть ровного розового цвета.

В. А. Луценко, терапевт, врач высшей категории

От пролежней — матрас с сеном

Эти рецепты народной медицины помогут при уходе за тяжелобольными.

* Отварите в 2 л воды 200 г дубовой коры, настаивайте 3 часа, процедите. Добавьте еще 2 л воды и используйте для обмывания пораженных мест.

* Томите в эмалированной кастрюльке в течение 20 минут 2 мелко нарезанные луковицы и 2 ст. ложки растительного масла. Когда лук станет золотистым, снимите с огня. В оставшемся масле распустите 1/4 церковной свечки. Мазь слейте в баночку и смазывайте раны 2 раза в день. Можно приложить к пораженной коже бинтик с мазью и закрепить лейкопластырем.

* Вскипятите 1 стакан подсолнечного масла, остудите и влейте в него белок яйца, взбитого до однородной массы. Этой смесью смазывайте пролежни.

* Чтобы не образовывались пролежни, набейте матрас, на котором лежит больной, тонким слоем сена, а под кровать каждый день ставьте таз с чистой водой.

Сам себе доктор — *Рекомендуем*

Не дайте простуде ни одного шанса!

ПРОСТУДУ ЛУЧШЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ, ЧЕМ ЛЕЧИТЬ. ПОМОГУТ В ЭТОМ РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ.

* Залейте 1 л воды 30 г сухих измельченных корней девясила, кипятите 20 минут. Процедите и добавьте в отвар 200 г сахара и 1/2 стакана яблочного сока и тщательно размешайте. Принимайте по 3 ст. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.

* Промойте в холодной воде 750 г сосновых почек, просушите и пропустите через мясорубку. Разложите в стерилизованные стеклянные банки, залейте медом в соотношении 1:2, перемешайте. Банки закройте крышками и храните в холодильнике. Принимайте по 1 ст. ложке, размешав в теплой воде, каждое утро.

* При первых признаках простуды бросьте в чашку с кипятком по щепотке измельченного корня имбиря, листьев мяты и дольку чеснока. Дайте настояться 15 минут и выпейте в теплом виде маленькими глотками.

* Помогут ингаляции. Перед сном налейте в кружку крутой кипяток, добавьте в него 1 ст. ложку аптечной настойки прополиса, накройтесь полотенцем и дышите носом и ртом, пока идет пар. Затем выпейте теплый чай (черный, зеленый или травяной), добавив в него 1 чайн. ложку настойки прополиса. Наутро и не вспомните о простуде.

ПРИ НАСМОРКЕ СМАЖЬТЕ РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ НОЗДРИ И НЕГЛУБОКО ВЛОЖИТЕ В НИХ ОЧИЩЕННЫЕ ЗУБКИ ЧЕСНОКА НА 10-15 МИНУТ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Приступы гипертонии после похмелья

РАЗНЫЕ ЦИФРЫ НА ПРАВОЙ И ЛЕВОЙ РУКАХ

У меня разные показатели артериального давления на правой и левой руке: различаются они на 10-20 мм рт. ст. Компьютерная диагностика показала справа пониженный кровоток. Нужно ли это все лечить?

С. Муромцева, Оренбургская обл.

Асимметрия артериального давления не всегда признак болезни. Обычно правая рука бывает более сильной и функционально развитой, поэтому давление бывает разным. И эта разница может быть значительной. При подозрении на патологический характер асимметрии давления нужно проверить пульс, кровоток и состояние сосудов. Обычно проводят допплерографию, иногда — рентгеноконтрастное исследование.

При физиологической асимметрии, протекающей без каких-либо признаков нарушения кровотока в конечности, едва ли стоит тревожиться. Надо просто периодически наблюдаться у врача и выполнять его рекомендации.

5 яблок, или 500 г квашеной капусты, или 2 стакана томатного сока, или сок 1-2 лимонов в день насытят организм витамином С.

ПОСЛЕ ГРИППА МОГУТ ЗАБОЛЕТЬ ДЁСНЫ

Слышала, что после перенесенного гриппа могут заболеть десны. Неужели это правда?

Л. С. Понизова, Самарская обл.

После гриппа иммунитет организма, как правило, сильно ослаблен, поэтому подвержен всевозможным инфекциям, в том числе и заболеваниям десен, таким как стоматит (воспаление слизистой полости рта) и гингивит (воспаление десен). После гриппа могут появиться и другие проблемы: кожный зуд, дерматиты, экземы, проблемы с кишечником и желудком, обострение артритов и других болезней суставов. Так что если вы перенесли грипп, внимательно следите за своим здоровьем.

СТАЛ СНИЖАТЬСЯ СЛУХ

У меня в последнее время стал снижаться слух. Приятельница посоветовала 2 раза в день в первой половине дня за полчаса до еды принимать по 20-30 капель настойки лимонника, разведенной в 1/4 стакана воды. Рецепт доступный, но я боюсь, что у него есть какие-то противопоказания. Можно ли принимать эту настойку при больном сердце? И почему только в первой половине дня?

Ирина Львовна, Пермский край

Лимонник обладает сильным тонизирующим средством, поэтому если выпить его на ночь, то возникнут проблемы с засыпанием. Из-за того же тонизирующего действия лимонник противопоказан при гипертонии, аритмии, приступах стенокардии, а также при перевозбуждении и бессоннице.

ДАВЛЕНИЕ ОЧЕНЬ РЕЗКО СКАЧЕТ...

Мне 25 лет. После похмелья случился первый приступ гипертонии. Врач измерил давление — 180/90 мм рт. ст. Самочувствие стало ухудшаться, начались проблемы с дыханием, было ощущение, что трудно дышать. Ездил в санаторий, там обследовали и сказали, что сосуды в порядке, причина в шейном остеохондрозе. Я понял, что там мне ничем не помогут. Бросил курить, стал заниматься плаванием и сел на диету. Мне это очень помогло, сейчас давление 130/80 мм рт. ст. Но бывает, что тонометр сначала показывает 140/90, а после повторного измерения — 127/80. Давление очень резко скачет, иногда чувствую аритмию. Что можете посоветовать?

Евгений, Самара

В вашем случае нет оснований говорить о диагнозе гипертоническая болезнь. Эпизод повышения давления тревожен, но это типичные последствия употребления алкоголя. Вы относитесь к той категории людей, которым алкоголь противопоказан. Сейчас нет оснований принимать медикаменты. Надо периодически измерять давление и контролировать его. С аритмией лучше обратиться к врачу и сделать ЭКГ.

Ю. В. Харченко, терапевт, врач I категории

Хрен и тмин справились с бронхитом

Долгое время страдал от хронического бронхита и одышки. Помогла мне настойка, которая очень хорошо лечит легочные болезни — бронхиты, трахеиты, астму... Для приготовления лекарства потребуются сухой корень хрена (6 пакетиков по 20 г) и семена тмина (10 пакетиков по 15 г). Обе настойки надо готовить по отдельности: 120 г корня хрена залейте 1 л водки, настаивайте 2 недели; 150 г семян тмина также залейте 1 л водки и настаивайте столько же. Затем готовые настойки процедите и смешайте в общей емкости. Принимайте по 1 ст. ложке с водой 3 раза в день за полчаса до еды. При повышенной кислотности, язве желудка, энтероколите, хронических заболеваниях печени снизьте дозу до 1 чайн. ложки. После курса лечения этой смесью (примерно 2 месяца) мое состояние улучшилось — исчезли кашель и одышка, легкие очистились. В настоящее время принимаю смесь для профилактики курсами раз в полгода.

И. Н. Шахов, Вологодская обл.

Целебный бальзам от артрита

Чтобы облегчить боль от артрита, мне друг порекомендовал рецепт целебного бальзама. Для тех, кто захочет попробовать, скажу сразу: хоть сам по себе способ лечения и неплох, лучше все-таки не один его использовать, а в сочетании с какими-нибудь припарками или компрессами. Просто пробовал и так, и так — и во втором случае эффект гораздо заметнее. Возьмите горсть сосновой хвои, залейте 2 л воды, добавьте 1 ст. ложку измельченной луковой шелухи, мелко нарезанную дольку чеснока и 1 чайн. ложку нарезанного корня солодки (или его порошка). Кипятите смесь на слабом огне 20 минут, затем добавьте 2 ст. ложки размятых плодов шиповника и кипятите еще полминуты. Потомите под одеялом или в термосе 10-12 часов, затем процедите. Остудите и храните лекарство в холодильнике. За сутки можно выпить 1-2 л бальзама.

О. Н. Хоботов, Воронежская обл.

Знаете ли вы, что...

У красивых женщин девочки рождаются чаще, чем мальчики. Таким образом, с каждым новым поколением доля красивых женщин на планете увеличивается. А вот мужчины, утверждают финские исследователи, внешне остаются такими же, какими они были, когда жили в пещерах и охотились на мамонтов. Но для женщин это не главное. Лишь бы умели защищать от напастей, обеспечивать семью, а с лица, как говорится, воду не пить.

На каждый день

■ **ПРИ БОЛЯХ В СЕРДЦЕ**
ЗАВАРИВАЙТЕ ПО 3-4 СУХИХ ЛИСТОЧКА ЯБЛОНИ В 1 Л КИПЯТКА И ПЕЙТЕ КАК ЧАЙ.

■ **ПРИ КАШЛЕ И БРОНХИТЕ**
СМЕШАЙТЕ 2 СТ. ЛОЖКИ СЛИВОЧНОГО МАСЛА, 2 ЖЕЛТКА, 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ МУКИ И 2 ЧАЙН. ЛОЖКИ МЕДА. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 ДЕСЕРТНОЙ ЛОЖКЕ 4-5 РАЗ В ДЕНЬ ДО ЕДЫ.

Прополисная мазь

Помощь от природы

ОНА СГЛАЖИВАЕТ РУБЦЫ ПОСЛЕ ОЖОГОВ, ПОМОГАЕТ БЫСТРО СРАСТИСЬ ПЕРЕЛОМАМ.

Прополис пчелы используют в ульях для дезинфекции и заклеивания щелей. Он уничтожает грибки, бактерии и вирусы. Губительно действует на возбудителей гриппа, туберкулеза, дифтерии. Причем в отличие от антибиотиков к прополису ни бактерии, ни вирусы, ни грибки не могут приспособиться. Сохраняет он полезные свойства не один год.

Прополисную мазь можно легко приготовить в домашних условиях. Для этого 90 мл растительного нерафинированного масла кипятите 3-4 минуты, остудите до 80°С и добавьте 10 г прополиса. Помешивайте 15-20 минут, пока он не растворится. После этого мазь процедите черед 2 слоя марли и охладите. Можно использовать ее не только для лечения ран и царапин, но и для борьбы с вагинитом, кольпитом, кандидозом влагалища. Пропитанные мазью тампоны нужно вставлять во влагалище на ночь через день. Всего понадобится 10-15 процедур. Мазь хранится в холодильнике в течение месяца. Если возникнет ощущение жжения, уменьшите количество прополиса вдвое.

Можно принимать прополис и внутрь. Он заживляет язвы желудочно-кишечного тракта, стимулирует иммунитет, подавляет рост раковых клеток, снижает уровень холестерина, защищает от радиации.

Глицин Форте Эвалар Почувствуйте разницу!

Глицин Форте Эвалар отличается:

- Высоким содержанием глицина — 300 мг в одной таблетке.
- Действие глицина усилено витаминами для мозга — B_1, B_6, B_{12}.
- Таблетки легко и быстро рассасываются, что способствует быстрому достижению эффекта — **уменьшению нервного и умственного напряжения, повышению умственной работоспособности днем и нормализации сна ночью.**
- **Гарантия качества:** произведено компанией Эвалар по международному стандарту качества GMP.

Акция! При заказе на сайте **www.evalar.ru** или по телефону **8-800-200-52-52** любой продукции Эвалар на сумму не менее 2000 рублей вы получаете в подарок большую упаковку Глицин Форте Эвалар (60 таблеток). Срок проведения акции — с 1 ноября по 31 декабря 2014 г. **Спрашивайте в аптеках!**

Условия проведения акции на сайте www.evalar.ru. БАД. Реклама.

Эвалар здоровья дар

GMP Гарантия качества

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Себорейный дерматит

Сезонная проблема

НА ГОЛОВЕ ПОЯВЛЯЕТСЯ ПЕРХОТЬ, А В БОЛЕЕ ЗАПУЩЕННОЙ СТАДИИ ЗАБОЛЕВАНИЯ — ЧЕШУЙКИ. ОСЕНЬЮ СОСТОЯНИЕ УХУДШАЕТСЯ, А ЛЕТОМ — УЛУЧШАЕТСЯ.

Причины себорейного дерматита

Себорейный дерматит — это хроническое кожное заболевание. Высыпания чаще всего появляются в тех местах, где много сальных желез: это спина, лицо, грудь, волосистая часть головы, кожные складки. При этом кожа шелушится, краснеет. Причиной заболевания называют грибы, рост которых стимулирует ослабленный иммунитет, гормональные нарушения, хронические заболевания, стрессы. Дерматит провоцируют и палочки стафилококка.

Симптомы

Сыпь в виде розоватых пятен с шелушением поражает кожу медленно, постепенно, нередко сопровождаясь сильным зудом. На себорейных участках, кроме пятен, появляются бляшки, имеющие четкие границы. Если сыпь появилась в складках — в паху, заушных складках, под молочной железой, — к уже перечисленным симптомам добавляются мокнутие, появление трещин и липких корок. На голове при себорейном дерматите образуются плотные корочки или начинается неравномерное шелушение. Можно увидеть перхоть и белые или желтые чешуйки, которые крепятся к стержню волоса. Себорейный дерматит реже встречается на лице, при этом он бывает на бровях, ресницах, бороде и усах.

Когда заболевание прогрессирует, кожа начинает очень сильно шелушиться, чешуйки утолщаются, нередко появляются медово-желтые корки. Как в таком случае избавиться от себорейного дерматита? Требуется обследование и обязательное наблюдение у врача.

У детей себорейный дерматит чаще всего появляется до 6 месяцев. Основной причиной появления заболевания у младенцев является большое содержание гормонов в грудном молоке матери.

Какое надо пройти обследование?

Прежде всего врач должен исключить другие заболевания кожи: псориаз, экзематид, атопический дерматит, поражение кожи микробами, а также грибковые заболевания. Для этого чешуйки кожи исследуют на наличие патогенных грибов. При подозрении на себорейный дерматит на голове проводится дерматоскопия кожи головы. Анализ крови и гормонального фона требуется для уточнения диагноза при себорейном дерматите на лице.

Как лечиться?

Рекомендуется принимать препараты, нормализующие работу нервной системы и оздоравливающие пищеварительный тракт. При себорейном дерматите пораженные болезнью участки кожи обрабатывают раствором салициловой или борной кислоты, соды. Еще рекомендуется проводить лечение ультрафиолетом.

Жидкость Кастеллани считается эффективным средством при себорейном дерматите в складках кожи.

Если дерматит облюбовал волосистую часть головы, назначается противогрибковое лечение: шампуни, содержащие циклопирокс, кетоконазол, деготь или пиритион цинка. С грибками хорошо борются шампуни «Себазол», «Скин-Кап», «Кето Плюс» и «Низорал». Во время обострения болезни этими шампунями надо пользоваться ежедневно, пока симптомы заболевания не начнут угасать. Если один шампунь перестал помогать, его надо чередовать с другим.

При себорейном дерматите на лице требуется другое лечение: кетоконазол, который подавляет грибы, в виде пены наносят на чистое лицо на 2-3 минуты, затем смывают. При слабых высыпаниях используется 2%-ный крем с кетоконазолом, в более тяжелых случаях применяют гидрокортизоновую мазь.

Себорейный дерматит на спине и груди лечат многими препаратами: шампунями, противогрибковыми кремами, болтушками и иммуномодуляторами.

Жидкость Кастеллани считается эффективным средством при себорейном дерматите в складках кожи.

И. Ф. Дубровин, дерматолог, врач высшей категории

Лечение народными средствами

* **Отвар шалфея:** 1 ст. ложку листьев залейте 1,5 стакана кипятка, кипятите на медленном огне 5 минут. Процедите, к 1 стакану отвара добавьте 1/2 чайн. ложки меда и делайте примочки с теплым отваром 3 раза в день.

* **Настойка зверобоя:** 100 г сухой травы залейте 1 л 70%-ного спирта, настаивайте неделю в темном теплом месте. Используйте для примочек и протираний. Для этого 1 ст. ложку настойки разведите в 1 стакане кипяченой воды и массажными движениями втирайте в кожу.

* **Кашица из чеснока и крапивы:** измельчите крапиву двудомную и смешайте с кашицей из чеснока в пропорции 1:1. Добавьте льняное масло, перемешайте. Смесь на 20 минут нанесите на кожу, затем тщательно смойте.

ЕСЛИ ВЫ ДУМАЕТЕ, ЧТО ВРЕМЯ — ЛУЧШИЙ ЛЕКАРЬ, ЗНАЧИТ, ВЫ НИКОГДА НЕ СИДЕЛИ В ОЧЕРЕДИ К ВРАЧУ.

Картофель при экземе

● В период острого воспаления очищенные от кожуры клубни картофеля натрите на терке, кашицу слоем 0,5-1 см наложите на пораженные экземой участки кожи и забинтуйте. Через 1,5-2 часа повязку снимите и замените новой.

● На пораженный участок кожи делайте компресс со свежеприготовленным соком картофеля. По мере высыхания заменяйте на свежий.

● Смешайте 100 г свежеприготовленной картофельной кашицы и 1 чайн. ложку меда. Смесь нанесите на марлевую салфетку слоем 1 см, приложите к пораженному участку кожи и забинтуйте. Повязку снимите через 2 часа, а оставшуюся на коже смесь вытрите сухой тряпочкой. Повязки накладывайте несколько раз в день, заменяя их новыми.

ЛАПША

из писем читателей

Я кого только и как ни называю. Мужа кошкиным именем, кошку — именем сына, сына — именем мужа. Ну бывает такое. Никто не обижается, даже кошка.

Арина В., Иркутская обл.

Раньше при угрозе дефицита народ скупал гречку и соль с макаронами. А сейчас все больше пармезан да эммменталь. Вот до чего довел страну Путин!

В. В. Крушина, Московская обл.

Что касается измены — мужа не ловила. Но в случае чего скрывать, что знаю о ней, не стану. Сначала чайником звездану, а потом уж сядем и поговорим по душам.

Оксана, Саратовская обл.

Что за болезнь? **Ищем причину**

Болит язык...

При глоссалгии человеку кажется, что язык стал огромным, ощущается жжение, покалывания, пощипывания в языке, сухость во рту. Но самое главное — это не болезнь, а симптом других, более серьезных заболеваний. Вот самые частые причины глоссалгии.

1 Заболевания желудочно-кишечного тракта. Одной из причин глоссалгии являются гастриты с пониженной кислотностью. При такой форме гастрита многие витамины и железо плохо усваиваются.

* Из-за нехватки железа возникает хроническая анемия, поэтому в ткани языка попадает недостаточно кислорода.

* Из-за недостатка витамина B_2 ухудшается работа мелких сосудов — капилляров, и они спазмируются.

* При дефиците витамина Р сосуды становятся более проницаемы. Поэтому жидкость просачивается через них в ткани между клетками, и из-за этого развивается внутренний межклеточный отек. Он не виден глазу, и язык внешне выглядит нормально.

Совокупность этих трех причин и вызывает боль в области языка.

2 Заболевания центральной нервной системы. Глоссалгия может возникнуть у людей при опухолевых или вирусных поражениях головного мозга. Он подает сигнал о том, что у человека болит язык, а на самом деле причин для боли нет. Это просто сбой в работе головного мозга. Как правило, появляются и другие неврологические симптомы. Грамотный терапевт всегда отправит такого пациента к неврологу.

3 Сосудистые заболевания. Причиной появления глоссалгии может быть поражение мелких сосудов. Это происходит при системной красной волчанке, сахарном диабете. Из-за этих заболеваний в мелких сосудах — капиллярах — нарушается кровоток. Тканям языка не хватает кислорода и других питательных элементов. Происходит раздражение нервных окончаний и появляется боль.

4 Аллергия. Бывает, что глоссалгия появляется при аллергии, чаще всего пищевой. Из-за нее развивается отек, и на языке сдавливаются нервные окончания. В итоге человек чувствует жгучую колющую боль.

5 Травмы. Виновником глоссалгии могут быть и зубы. Например, острые края зубов, неправильно подобранный зубной протез, плохо отшлифованная пломба. Они постоянно трутся об язык, из-за чего он травмируется и начинает болеть.

6 Эндокринные нарушения. Глоссалгия может появиться из-за эндокринных нарушений, например, нарушения уровня гормонов или при дисбалансе обменных процессов. Кроме сахарного диабета, этот симптом характерен для нарушения функции гипофиза, коры надпочечников и щитовидной железы.

Пока мы спим

ИНТЕРЕСНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О НАШЕМ ОРГАНИЗМЕ НОЧЬЮ.

22 часа. В крови вдвое увеличивается количество лейкоцитов, температура тела падает. Биологические часы сигнализируют: пора спать.

23 часа. Тело все больше расслабляется, но в каждой клеточке полным ходом идут восстановительные процессы.

24 часа. Сознанием все больше овладевают сновидения, а мозг продолжает трудиться, раскладывая по полочкам полученную за день информацию.

1 час. Сон очень чуткий. Незалеченный вовремя зуб может разныться и не даст уснуть до утра.

2 часа. Все органы отдыхают, только печень трудится вовсю, очищая спящий организм от накопившихся шлаков.

3 часа. Полный физиологический спад: артериальное давление на нижнем пределе, пульс и дыхание редкие.

4 часа. Мозг снабжается минимальным количеством крови и не готов к пробуждению, зато слух обостряется чрезвычайно — проснуться можно от малейшего шума.

5 часов. Почки отдыхают, мышцы дремлют, обмен веществ замедлен, но в принципе организм уже готов проснуться.

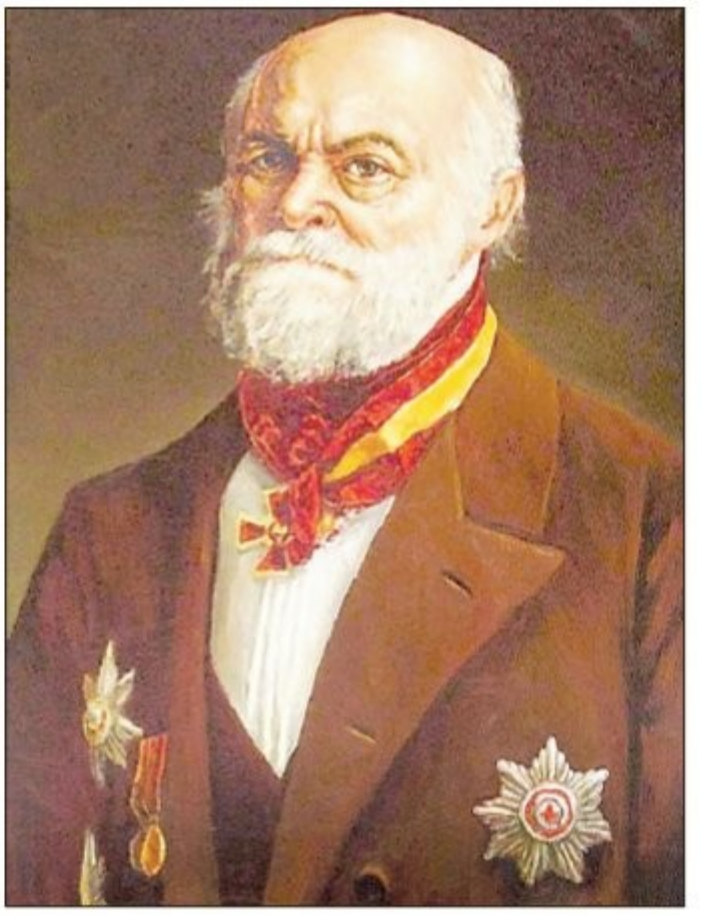
6 часов. Надпочечники начинают выбрасывать в кровь гормоны адреналин и норадреналин. Организм уже готовится к пробуждению, хотя сознание еще дремлет.

7 часов — звездный час иммунной системы. Самое время размяться и встать под контрастный душ. Кстати, лекарства в этот час усваиваются значительно лучше.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

НИКОЛАЙ ПИРОГОВ, российский хирург:

«От моих больных никогда ничего не требую»



Николай Иванович Пирогов для российской медицины — то же, что Ломоносов для отечественной науки. Какую бы область мы ни взяли, везде обнаружится благотворный след его влияния. Недаром имя доктора носят многие клиники России.

ПЕРВАЯ ОПЕРАЦИЯ ПОД НАРКОЗОМ

Родился знаменитый хирург в 1810 году. Уже в молодости он выполнял все хирургические вмешательства точно и быстро. Особенно Пирогова занимала мысль о том, как облегчить страдания больных. Ведь в начале XIX века все операции проводились без обезболивания. И, естественно, превращались для пациента в сущую пытку. Да и врач не мог качественно сделать свою работу при душераздирающих криках и метаниях на столе.

Первую в мире операцию под наркозом провел Николай Иванович Пирогов — у 35-летней больной с запущенным раком груди.

И вот в 1847 году Пирогов сумел открыть новую эру в хирургии. Он предложил использовать для анестезии эфир. Доказал, что вдыхание его паров вызывает у человека «опьянение» и нечувствительность к боли. Правда, западные хирурги не верили, что уменьшить страдания людей «под ножом» реально. Но Николай Иванович Пирогов стоял на своем. Первую операцию под наркозом он провел у 35-летней больной с запущенным раком молочной железы. И по практическим результатам скоро превзошел всех в России, а может быть, и в мире. Работая с эфиром, он не только вводил его обычным способом — путем вдыхания, но и применял и другой, лично им разработанный способ — доставлял пары эфира через прямую кишку. Усыпляя таким путем раненых солдат, он успешно проводил массу операций практически на поле сражения. Чем вызвал невиданный восторг у окружающих, а после — у зарубежных коллег. Вслед за эфиром стал применять хлороформ.

СОХРАНИТЬ НЕЛЬЗЯ ОТРЕЗАТЬ

Во время военных действий на Кавказе Николай Иванович впервые ввел еще два важных новшества. Во-первых, крахмальную повязку как метод обездвиживания и лечения переломов — прообраз современного гипса. Во-вторых, частичное удаление суставов и костей вместо полной ампутации рук и ног. На тот момент это был большой прорыв. Самое настоящее органосохраняющее лечение!

Талант врача — это не только интеллект и умелые руки, но и широкая душа, неисчерпаемая доброта и щедрость. И тут Пирогову не было равных. Он никогда не отказывал людям в помощи, кто бы в ней ни нуждался. Брался за многие безнадежные случаи. И в подавляющем большинстве его операции были успешны.

Денег за лечение Николай Иванович не брал. А иногда даже доплачивал больным из своего кармана. Это был его принцип до самой смерти. «Я себе положил за правило от моих больных, как бы богаты они ни были, никогда ничего не требовать. Кто мне даст, я беру. И беру не с мыслью, что получаю вознаграждение за мой труд, но за мое время. Мое призвание и мое искусство всегда ставил слишком высоко, чтобы видеть в нем одно только средство к любостяжанию». Отличное моральное руководство для нынешних врачей, не правда ли?

Именно Пирогов придумал крахмальную повязку при переломах, а также заменил полную ампутацию рук и ног на частичное удаление сустава или кости.

ГЛАВНОЕ — ВОСПИТАТЬ В РЕБЁНКЕ ЧЕЛОВЕКА

Пирогов считал, что лечить проблемы общества надо начинать с детей, изменив существующие нормы воспитания. Но его взгляды очень отличались от общепринятых и были слишком широки, чтобы министерство народного просвещения могло их принять. «Бороться с предрассудками и слабостями людей невозможно. Можно только лавировать. Но еще труднее бороться с собственными страстями, если мы с самого детства не научились владеть собою через познание самого себя» — писал Николай Иванович. Пирогов требовал отменить телесные наказания в школах, которые в то время были нормой. Ему удалось развернуть в русской прессе дискуссию на эту тему, и борьба дала свои плоды: бесконечные порки в школах были отменены. Нравственные достоинства он считал главной ценностью человека, одну из статей на тему воспитания начал таким эпиграфом: «К чему вы готовите сына?» — кто-то спросил меня. «Быть человеком», — отвечал я».

СОСТАВИЛ МОЛИТВУ ВРАЧА

Существует легенда, что старенький Николай Иванович отправлялся на прогулку с пачкой незаполненных рецептов. И когда по дороге ему встречались больные, уже знавшие его, он немедленно выписывал лекарство бесплатно. Любимой профессии он отдавал себя без остатка. Стремясь докопаться до самой сути явления, не щадя здоровья, изучал действия наркоза даже на самом себе. К несчастью, в зрелости сам заболел раком. Коварная опухоль обосновалась во рту. И, распространившись, отняла у великого хирурга жизнь.

По преданию, в последние годы жизни Николай Иванович составил собственную молитву. В ней сконцентрированы все нравственные основы подвижнической жизни врача. Эти слова могут быть жизненным кредо и наших современников.

«Господи Боже мой, удостой меня быть орудием мира Твоего, чтобы я прощал, где обижают, чтобы соединял, где ссора, чтобы воздвигнул веру, где давит сомнение, чтобы возбуждал радость, где горе живет. Господи Боже мой! Удостой, чтобы меня не утешали, но чтобы я утешал, не чтобы меня понимали, но чтобы я других понимал, не чтобы меня любили, но чтобы я других любил. Ибо кто дает — тот получает, кто себя забывает — тот обретает, кто прощает — тому прощается, кто умирает — тот просыпается к Вечной жизни!»

Кто только сейчас не страдает от плохой работы желчного пузыря?!

В моем окружении — масса народа. И вы знаете, одинаково приобретают этот недуг и те, кто объедаются без меры, и те, кто сидят на диете. На жирную и обильную пищу желчи не хватает, а если не есть, то желчи нет применения (нечего же переваривать в желудке), и оттого она застаивается, густеет, а потом появляются камни. Мои родители (а также их родители — мои бабушки и дедушки, они все из одного украинского села) всю жизнь заваривали очень простое средство, которого вокруг было всегда в изобилии, — кукурузные рыльца. Это те самые волоски, которые торчат из початков. Этот чай из кукурузных рылец не давал перегружаться желчью в период мясоеда, когда люди много ели, и в период постов, когда ели мало и желчь могла застояться. Заваривали как обычный чай и пили. То обычный чай, то эти рыльца. И мы так делаем. Вот и весь рецепт. Попробуйте, не пожалеете!

P. S. Кукурузные рыльца можно использовать, если нет камней.

Арина М., Московская обл.

ОМЕГАНОЛ: ВЕРНЫЙ ДРУГ НАШИХ СОСУДОВ

Общая длина кровеносных сосудов в организме человека составляет около 100 тысяч километров! Это более чем в два раза превышает длину экватора Земли!

И нет такого органа, который бы не зависел от их состояния. Кровоснабжение, норма артериального давления, сердечная и мозговая деятельность – все процессы, происходящие в организме, нуждаются в здоровых сосудах. Если сосуды запустить, перспектива рисуется безрадостная: холестериновые бляшки на их стенках – атеросклероз – и, как следствие, возможный инфаркт или инсульт.

А ведь сосуды хотят от нас совсем немногого. Достаточно приобрести ряд полезных привычек: не злоупотреблять жирной и жареной пищей, больше двигаться и бывать на свежем воздухе, постараться позитивно смотреть на вещи (стресс зачастую – это не сама ситуация, а наша реакция на нее). Еще одной замечательной привычкой, которая понравится вашим сосудам,

ОМЕГАНОЛ: КОМПЛЕКСНАЯ ЗАБОТА О СОСУДАХ ПОМОЖЕТ ПРЕДУПРЕДИТЬ ИНФАРКТ И ИНСУЛЬТ

станет периодический курсовой прием комплексного средства ОМЕГАНОЛ.

ОМЕГАНОЛ – результат трехлетнего труда ученых. В его состав входят *полиненасыщенные жирные кислоты омега-3*, что особенно важно для россиян. Ведь наш рацион обеднен необходимым источником этих ценнейших кислот – глубоководной рыбой. Омега-3 для ОМЕГАНОЛа извлекается из подкожного жира дальневосточных рыб, которые, в свою очередь, получают эти кислоты с питанием – из планктона и особых водорослей (вскормленные в искусственных условиях рыбы не имеют достаточного количества Омега-3). Входящие в состав ОМЕГАНОЛа мощнейшие антиоксиданты – *аллицин и красное пальмовое масло* – полезны для кровотока, который, усиливаясь, выводит токсичные вещества, ежедневно образующиеся в организме. Также антиоксиданты работают над поддержанием нормального обмена веществ и состоянием иммунитета. *Сочетание витаминов А и Е* помогает сохранить стенки сосудов крепкими.

ОМЕГАНОЛ: сосуды – это наше будущее!

Спрашивайте в аптеках города!

БАД. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. РЕКЛАМА. 006709

Телефон горячей линии: **8-800-333-10-33** (звонок по России бесплатный, часы работы: пн-пт – 08.00-20.00; сб, вс – выходной). **www.riapanda.ru**

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ ПРЕПАРАТОМ

Для вас, мадам

Три месяца не могла вылечить цистит

Какие только таблетки не пила! Помогло народное средство. В равных частях смешала траву тысячелистника, хвоща полевого, спорыша, крапивы, цветков ромашки, листья смородины и клубники, маленькие веточки вишни. Горсть смеси с горкой заливала 2 л горячей воды и настаивала. Утром пила по 1/2 стакана настоя. Перед сном остывший настой согревала и парилась им, накрывшись покрывалом. Отжатую травяную массу из настоя заворачивала в марлю, прикладывала к мочевому пузырю и быстро ложилась в постель, укрывшись теплым шарфом или платком, а сверху — одеялом. Так лечилась 15 дней. Поверьте, через 3-4 дня будете как огурчик! Желаю удачи!

Анжела, Махачкала, Дагестан

Климакс проходит без приливов и тревоги

Эти рецепты помогают мне облегчить состояние при климаксе: уменьшить чувство тревоги, раздражительность, избавиться от приливов, понизить давление.

* Внутренние перегородки от 5 грецких орехов залейте с вечера 1 стаканом холодной воды. Утром прокипятите 10 минут, процедите и выпейте натощак. Продолжайте пить, пока не почувствуете себя лучше.

* Измельчите 10 г листьев эвкалипта, залейте 0,5 л кипятка, настаивайте в закрытой посуде 1 час. Процедите и принимайте по 1-2 ст. ложки за 30 минут до еды 3-5 раз в день. Курс — 10-12 дней или больше.

* От приливов смешайте в эмалированной посуде по 1 стакану соков хрена, моркови и лимона и меда, перемешайте деревянной ложечкой и поставьте в холодное место. Принимайте по 2-3 чайн. ложки 3 раза в день за час до еды или через 2-3 часа после. Курс лечения — 3 месяца.

И. Н. Короткова, Чувашия

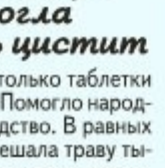
Подруга обошлась без операции

У моей подруги лет 20 назад была мастопатия, даже операцию уже собирались делать. Знакомая врач посоветовала ей полечиться таким методом: сварить немного пшенной каши, добавить 1 ст. ложку водки, выложить на хлопчатобумажную салфетку, приложить к больному месту. Сверху накрыть целлофаном и утеплить. И так сделать несколько процедур на ночь. Обошлось без операции. Может, этот рецепт кому и пригодится.

О. В. Желткова, Московская обл.

Пригодится

МУЖЧИНАМ ПОЛЕЗНО ЕСТЬ БАРАНИНУ — В НЕЙ МНОГО ЦИНКА, А ОН СТИМУЛИРУЕТ ВЫРАБОТКУ ГОРМОНА ТЕСТОСТЕРОНА, ЧТО БЛАГОПРИЯТНО ДЕЙСТВУЕТ НА ПОТЕНЦИЮ.



Думай, думай!

Не кури, детей не будет!

У курящих женщин в 4 раза чаще развивается внематочная беременность, пришли к выводу шведские ученые.

За прикрепление оплодотворенной яйцеклетки к стенке матки отвечает определенный белок. Если он присутствует в фаллопиевых (маточных) трубах, увеличивается риск внематочной беременности. Проанализировав образцы ткани маточных труб у курящих и некурящих женщин, ученые выяснили, что один из алкалоидов табака — котинин — повышает выработку этого белка. В маточных трубах курящих его вдвое больше. Ученые предположили, что белок препятствует сокращению мышц в стенках фаллопиевых труб и не позволяет оплодотворенной яйцеклетке достичь полости матки.

Опять нет настроения?

ПЯТЬ САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ПРИЧИН, ПО КОТОРЫМ ЖЕНЩИНЫ ОТКАЗЫВАЮТСЯ ОТ СЕКСА.

Недостаток желания

Низкое сексуальное влечение может быть ответом тела на недостаток секса.

* Чаще занимайтесь сексом. Назначайте даты для этого. Сначала секс может казаться принудительным, но постепенно вы оба войдете во вкус.

* Создавайте настроение. Чтобы создать желание, найдите возможности для романтики. Сделайте друг другу массаж, поужинайте при свечах или примите расслабляющую ванну. Прекрасной прелюдией к сексу будут касания. Возьмите мужчину за руку или погладьте по волосам.

Лишние килограммы

Они могут вывести из строя гормоны. Жир способствует производству избыточного эстрогена, это разбалансирует гормоны и провоцирует смену настроения и снижение сексуального желания.

* Ешьте морепродукты и мясо птицы. Злаки снижают уровень эстрогена, а клетчатка помогает устранить эстрогены так, что они не возвращаются в кровь. Избегайте продуктов с высоким содержанием жира.

Страх близости

Когда между партнерами существует глубокая эмоциональная связь, начать заниматься сексом проще. Но когда вы легко смущаетесь, массаж поможет телу ощутить комфорт.

48% женщин не хотят заниматься сексом, 39% испытывают вагинальную сухость, и 34% жалуются на то, что не могут достигнуть оргазма.

* Хороший массаж не только помогает почувствовать связь с телом, но также снимает напряжение, восстанавливает способность расслабляться и получать удовольствие.

Недостаток ощущений

Если секс не приносит такого же физического удовлетворения, как раньше, проблема может быть связана с тазовыми мышцами. Они утрачивают тонус после беременности и с возрастом, что приводит к уменьшению сексуального удовольствия. Упражнения для мышц таза могут решить проблему.

* Делайте упражнения Кегеля — это повторяющиеся сокращения мышц, как будто вы пытаетесь удержать мочу, пока не попадете в туалет, и затем отпускаете. Делая упражнения, сосредоточьтесь на вагинальных мышцах, не сжимая ягодичные или мышцы бедер, и убедитесь, что мочевой пузырь пуст. Рекомендуется делать 10 подходов 3 раза в день.

* Верните себе романтику. Просто найдите способы быть более близкими, готовьте вместе ужин, выбирайтесь на выходные за город или на экскурсии, вдвоем или с детьми. Старайтесь проводить время вместе, не экономьте на себе, отношения — не деньги: чем больше отдаешь, тем больше получаешь.

* Лучший способ оттолкнуть от себя любимого человека — постоянно ворчать и требовать объяснений по мелочам.

Некомфортно...

Вагинальная сухость — проблема для женщин всех возрастов, но с годами она еще больше усугубляется. Сухость возникает после химиотерапии, приема противозачаточных таблеток и других лекарств. Чаще всего вагинальная сухость появляется во время менопаузы, после рождения ребенка, во время кормления или после стресса. Если вы замечаете сухость только во время близости, скорее всего, проблема в вашей сексуальной жизни. Если секса нет слишком долго, тело может перестать производить естественный увлажнитель.

* Используйте лубриканты. Хороший качественный лубрикант может творить чудеса с «высохшей» сексуальной жизнью. Можно подобрать лубриканты на водной основе. Они не липкие, хорошо увлажняют и помогают заживлять микротрещины, снимают раздражение. Выбор очень большой. Покупая их в аптеках, внимательно читайте этикетку. В некоторых препаратах применяется активный ингредиент ниацин (или B_3, комплекс витаминов В) — он создает «теплые» ощущения.

И. Н. Иванов, сексолог

Вялая сексуальная жизнь больше связана с эмоциональными и физическими проблемами, чем с возрастом. Диабет, заболевания щитовидной железы, анемия, рождение ребенка, менопауза, удаление матки и любая другая медицинская проблема может проявиться в угасании сексуальной жизни. К этому же могут привести стресс, депрессия, беспокойство.

Компрессы от мастопатии

На каждый день

* Натрите на терке сырую свеклу (должна быть комнатной температуры), приложите к больной груди, сверху накройте полиэтиленом, зафиксируйте платком или бинтами. Компресс держите 1-2 часа. Свеклу выбросьте, кожу помойте теплой водой.

* Черный хлеб заверните во влажную ткань, положите на несколько минут в горячую духовку, чтобы он распарился. Остудите до температуры тела, приложите к больному месту, закрепите льняной или хлопчатобумажной тканью. Компресс держите несколько часов, затем хлеб выбросьте, а грудь сполосните.

* В мед насыпьте ржаную муку и замесите крутое тесто. Разомните в лепешку и приложите к уплотнению в груди. Сверху прикройте полиэтиленом, зафиксируйте платком или бинтом. Компресс держите всю ночь.

P. S. Компрессы делайте ежедневно. Состав компрессов чередуйте через 5 процедур.

Для вас, мусью

Мужчинам пригодится проверенный рецепт

Тем, кто страдает от аденомы простаты, пригодится проверенный рецепт. В эмалированной посуде залейте 1 стаканом воды 10 г измельченных корневищ солодки голой, доведите до кипения и кипятите на слабом огне 20 минут. Процедите и принимайте по 1 ст. ложке 4-5 раз в день. Курс лечения — 10 дней.

Олег Н., Хабаровский край

Справиться с простатитом помогла примула

Моему знакомому справиться с простатитом помогла примула. Лечился он так: 2 ст. ложки измельченной травы примулы заливал 0,5 л кипятка, настаивал ночь. Утром процеживал и принимал по 1 стакану за полчаса до еды утром и вечером, перед сном. Курс лечения — 40 дней, потом сделал перерыв на 10 дней и повторил лечение.

И. Н. Ананьев, Астраханская обл.

Отвар из ореховой скорлупы избавит от аденомы

Предлагаю хороший рецепт от аденомы простаты. Очистите 2 кг фундука, скорлупу залейте 3 л холодной воды, доведите до кипения и кипятите 2-3 минуты. Затем сделайте маленький огонь и варите еще 4 часа. Остудите, разлейте по банкам через марлю. Принимайте по 2 ст. ложки перед едой в течение 2 месяцев. Лекарство храните в холодильнике.

И. Н. Давыдов, Смоленская обл.

■ ЖЕНА ПРЯМ КАК АМЕРИКА: ЧУТЬ ТОЛЬКО ЧТО-ТО НЕ ПОНРАВИЛОСЬ — СРАЗУ САНКЦИИ И ЗАКРЫВАЕТ ДОСТУП К СВОИМ РЕСУРСАМ.

■ ЖИЗНЬ ПЕРЕМЕНЧИВА. В КАКИЕ-ТО МОМЕНТЫ ТЫ НА КОНЕ, В КАКИЕ-ТО — КОНЬ НА ТЕБЕ!

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

ЛАПША
из писем читателей

Со мной женщины очень часто залетают. Блин, что ж такое со мной не так?

Игорь, Вологодская обл.

В мою жизнь все приходят страшными — и дети, и животные, и мужчины. А после расцветают как райские цветы. Становятся кругломорды́ми и лучатся светом. Из чего делаю вывод: раз тебе дают человека или кота на вырост — надо брать. Расцветет.

Вера, Краснодарский край

В очереди в магазине нечаянно подслушала разговор трех молодых женщин. Одна говорит: «У меня дома есть курочка гриль». Другая: «А у меня — домашние котлетки». Третья с унылым видом сказала: «А у меня — холодная вода и муж».

В. П. Пивоварова, Московская обл.

Знаете ли вы, что...

Для хорошего секса необходимо солнце, утверждают американские ученые. Они выяснили, что у человека, просыпающегося в темное время суток, либидо снижено. Это объясняется тем, что ультрафиолет стимулирует работу желез внутренней секреции и выработку половых гормонов. Под влиянием солнечного света выделяется больше андрогенов, отвечающих за половое влечение. Недаром южные мужчины считаются страстными любовниками.

Сифилис у мужчин

Деликатная тема

Мужчины обращают мало внимания на кожную сыпь, особенно если она не причиняет боли и беспокойства и исчезает, не требуя лечения. А между тем эта сыпь может сигнализировать о начале серьезного заболевания.

Сифилис развивается в 3 этапа. Начинается с появления язвочек на пенисе, в мочеиспускательном канале и области ануса, реже в других местах. Эти язвочки называются твердый шанкр (или первичная сифилома) и являются симптомами первой стадии заболевания. Этот период обычно продолжается 6-7 недель. Твердый шанкр размером от 1 до 4 см не болит, не вызывает ни зуда, ни жжения, не доставляет практически никаких неудобств и спустя несколько дней или недель исчезает без лечения. Он бывает ярко-красного цвета (цвета свежего мяса), круглой или овальной конфигурации с плотными краями в виде слегка выступающего валика. Выделения твердого шанкра очень заразны. Кроме сифиломы, может быть отек или уплотнение крайней плоти. Если в язвочку попадут возбудители другой инфекции, передающейся половым путем (что нередко случается), появляется реальная опасность развития некроза (отмирания тканей). Еще одним симптомом, характерным для первичной стадии сифилиса, является увеличение лимфатических узлов.

Вторичный сифилис начинается с кожных высыпаний (розовой сыпи). Они знаменуют собой начало второй стадии заболевания (вторичного сифилиса). Сыпь появляется по всему телу. В подмышечных впадинах, в анальной области могут возникнуть кондиломы и увеличиться лимфатические узлы. Все эти симптомы безболезненны и не вызывают других неприятных ощущений, как и твердый шанкр. Вторичный период развития болезни продолжается от 2 до 4 лет.

Третий период: происходят необратимые изменения в организме, затрагивающие важные органы (центральную нервную систему, сердечно-сосудистую систему). Если не лечиться, возможен летальный исход.

Нужно только как можно раньше обратиться к врачу. После подтверждения диагноза врач-венеролог назначает лечение. Зачастую это двухнедельный курс приема антибиотиков, иногда поливитаминных препаратов и иммуностимуляторов. После окончания лечения пациент на протяжении 2 лет состоит на учете у венеролога и периодически сдает кровь на анализ, чтобы избежать повторного возникновения сифилиса.

Ю. Н. Андреев, венеролог, врач I категории

Ситуация — *Будь начеку!*

Можно долго считать, но однажды залететь

Мы с мужем пользуемся календарным методом предохранения, считая безопасными дни за неделю до месячных и неделю после них. Насколько действительно безопасны эти дни? Можно ли забеременеть за несколько дней перед месячными, после них или в критические дни? И если да, то с какой долей вероятности?

Ксения, Тверская обл.

Можно успешно долгие годы пользоваться календарным методом без страха и сомнений, но однажды, как говорится, «залететь». Как известно, менструальный цикл включает 4 фазы.

Фолликулярная — самая длинная, в среднем 2 недели. В это время вызревают яйцеклетки-фолликулы. Первая неделя считается относительно безопасной, затем вероятность беременности с каждым днем возрастает.

Овуляторная фаза длится с 12-го по 17-й день цикла. В эти дни вероятность забеременеть максимальна, поскольку яйцеклетка полностью созрела и готова к оплодотворению.

Лютеиновая фаза (18-23-й день цикла). Гормональный фон меняется, и организм сигнализирует, что женщина не беременна. Но яйцеклетка пока никуда не делась, и матка все еще готова принять ее в случае оплодотворения. То есть вероятность зачатия остается.

Менструация (24-28-й день цикла) — фаза самоочищения: слой эндометрия вместе с неоплодотворенной яйцеклеткой отделяется и выводится из организма. Эти дни и еще несколько дней после менструации (начало следующего цикла) крайне неблагоприятны для зачатия.

Мы рассмотрели классический вариант 28-дневного женского цикла. Но жизнь преподносит сюрпризы.

Незащищенный секс за несколько дней до месячных и даже во время месячных не может считаться безопасным.

Чаще всего это **«гуляющий цикл».** Когда месячные приходят не строго по календарю, а с разбросом в 5-7 дней. При этом момент овуляции может сдвигаться, и, соответственно, безопасные дни будет труднее вычислить. У таких дам вероятность забеременеть сразу после месячных сильно возрастает.

Другая распространенная причина повышенного риска — **укороченный цикл.** Он длится не классические 28 дней, а 25 или даже меньше. При этом сама менструация может длиться не 4-5 дней, а 7-9. Получается, что опасный период наступает не на 12-й, а примерно на 8-й день. Бывает, что месячные только закончились (или даже еще не совсем), а яйцеклетка уже готова к оплодотворению.

При этом у таких дам, как правило, к концу менструации обостряется половое влечение, что приводит к спонтанным сексуальным контактам.

Третья причина — **гормональные скачки** в организме женщины, вызывающие неожиданные сбои менструального цикла. Сбой может случиться из-за лекарств, неправильного питания, после физической нагрузки. Но чаще всего от волнения, психических стрессов.

Незащищенный секс за несколько дней до месячных и даже во время месячных не может считаться безопасным. По статистике вероятность возникновения беременности в этих случаях составляет 1-6%. И если после предменструального полового контакта месячные пришли в срок, это вовсе не гарантирует отсутствия беременности. Чтобы успокоиться на 100%, надо сделать тест на беременность через 3-5 недель после близости.

В первые дни после месячных вероятность беременности гораздо выше, чем до них, — 2-17%. При этом она повышается при совпадении следующих условий:

— незащищенный половой акт;
— затянувшиеся месячные;
— укороченный цикл;
— «гуляющий» цикл (с временными сдвигами в ту или иную сторону).

Успокоиться поможет тест на беременность, сделанный через 3-5 недель или следующие месячные.

Т. Н. Воронко, гинеколог, врач высшей категории

Полезно знать

Даже при идеально правильном и постоянном цикле женщина не застрахована от сюрприза. У некоторых мужчин сперматозоиды обладают повышенной живучестью. Они, как бойцы спецназа, способны выживать в половых путях женщины неделю и даже больше, сохраняя свои боевые качества. За это время яйцеклетка успевает созреть, оплодотворение происходит уже в овуляторной фазе.

Сам себе доктор

● От хламидиоза 1 ст. ложку свежей измельченной травы эхинацеи на ночь залейте в термосе 0,5 л кипятка, настаивайте 10 часов. На следующий день за полчаса до еды пейте по 150 мл настоя 3 раза в день. Курс лечения — 2-3 недели, затем сделайте перерыв на 10 дней и при необходимости повторите.

● При обильных менструациях 1 ст. ложку измельченной коры калины обыкновенной залейте 1 стаканом воды, кипятите в закрытой посуде на слабом огне 15-20 минут. Остудите, процедите и пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

● От цистита измельчите в кофемолке в муку 1 чайн. ложку семян укропа, залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте час. Выпейте в 2 приема вместе с осадком утром и вечером натощак. Курс лечения — 1 неделя.

К Новому году минус растет!
Второй товар −15%, Третий товар −20%
Каждому покупателю подарок!
Предложение действительно до 31 декабря 2014 г.
Количество товара ограничено!

Электрогрелки
«Сапог 3 в 1» 1160 руб.
Электропростынь 1450 руб.
Согреться в холодный вечер помогут электрогрелки — простынь (150х60 см) и «Сапог 3 в 1» (это одно изделие, сочетающее в себе три грелки — сапог, пояс и обычную грелку). Они стимулируют кровообращение, эффективны при ревматизме и остеохондрозе. 30-70 Вт. Пр-во: Россия. Гарантия 12 мес.

Домашний «Огонек» 3750 руб. (без емкости)
Российская разработка — ректификационная колонна для домашнего использования! Производительность: • режим ректификации — до 200 мл/час; режим дистилляции — до 500 мл/час. • Качественный готовый продукт. • Работает без электричества. • Безотходное производство. Материал: нерж. сталь. Пр-во: Россия. Гарантия 1 год.

Усилитель звука заушный 2130 руб.
Заушный усилитель звука поможет:
• услышать шепот;
• усилить те звуки, которые не слышны (два частотных режима);
• изолировать посторонние шумы.
Им легко пользуются пожилые люди! Работает от батарейки.
В комплекте ушные силиконовые вкладыши трех размеров. Пр-во: КНР. Гарантия 1 год.
Также в продаже усилитель звука с наушниками — 1400 руб.

Чудо-печь
1,8 кВт (на 40 м²) 2350 руб.
2,6 кВт инфракрасная (на 60 м²) 2830 руб.
В продаже фитили
Работает на дизеле и керосине. Удобна, компактна, экономична, не дает копоти! За 1,5 часа обогреет дом, дачу, склад и пр. за счет инфракрасного излучения (V до 60 м²)! Пр-во: Россия. Гарантия 3 года.

Отпугиватель грызунов «ЭлектроКот»
«Классик» (до 200 м²) 1400 руб.
«Турбо» (до 400 м²) 1580 руб.
Ультразвуковой отпугиватель грызунов избавит от крыс и мышей на площади до 200 м² или до 400 м². «ЭлектроКот» безопасен для человека и домашних животных. Он прост и удобен в использовании. Пр-во: Россия. Гарантия 12 мес.

Пуховый платок
Шарф (120х 40; пух-50%) 1310 руб.
Платок (130х130; пух-50%) 2530 руб.
Платок (140х140; пух-78%) 2610 руб.
Платок (100х100; пух-75%) 2060 руб.
Палантин (160х70; пух-65%) 2290 руб.
Настоящий оренбургский пуховый платок, мягкий и нежный он:
• согреет в любое время года;
• прекрасный подарок;
• гипоаллергенен и подходит абсолютно всем. Пр-во: Россия.
В наличии изделия белого, молочного и серого цвета. Информацию о наличии цвета и размера уточняйте у менеджеров.

Мир комфорта www.mir-c.ru
Внимание! Цены указаны без доставки
Мы предложим выгодный для Вас вариант доставки. Оплата при получении на почте.
Пишите по адресу! 610026, г. Киров, а/я 10, отдел 22/1.
Доставка по всей России
Звоните нам БЕСПЛАТНО прямо сейчас! (с 7.00 до 19.00)
8-800-550-0402
ОГРН 1124345016564 ООО «Компания Мир Комфорта» г. Киров, ул. М. Гвардии, 46, отдел 22/1 реклама

Лечебная гимнастика

Стопа не будет плоской

ЭТИ УПРАЖНЕНИЯ ПОМОГУТ УКРЕПИТЬ МЫШЦЫ СВОДА СТОПЫ И ПРЕДОТВРАТИТЬ РАЗВИТИЕ ПЛОСКОСТОПИЯ.

«Цыпочки». Исходное положение (И. п.): стоя на цыпочках, руки на поясе. Ходите под счет в среднем темпе, 30 секунд.

«Мишки». И. п.: стоя на внешней стороне стопы, руки на поясе. Ходите под счет в среднем темпе, 30 секунд.

«Пяточки». И. п.: стоя на пяточках, руки на поясе. Ходите под счет в среднем темпе, 30 секунд.

«Путаем следы». И. п.: стоя, руки на поясе. Ходите 30 секунд. Во время ходьбы ставьте стопы перпендикулярно друг другу, буквой Т.

«Кружки». И. п.: сидя, ноги прямые, на ширине плеч. На счет 1-4 вращайте стопами внутрь; 3-8 — наружу. Повторите это упражнение 3 раза.

«Педали». И. п.: сидя. На счет 1-2 носок потяните на себя; 3-4 — встаньте на цыпочки; 5-6 — вернитесь в исходное положение; 7-8 — максимально поднимите носки стоп. Повторите это упражнение 3-5 раз. Нагрузку можно изменять: ставя стопы дальше от стула — уменьшать, ближе — увеличивать.

С мячом. И. п.: сидя на стуле. Катайте теннисный мяч ногами попеременно — от пятки к носку и обратно; по кругу, по часовой стрелке и против, носком, пяткой; восьмеркой. Повторите это упражнение правой и левой ногой по 5-7 раз.

С гимнастической палкой. На счет 1-2 перекатывайте палку ногой от носка к пятке; 3-4 — обратно; 5-6 — то же, только носком; 7-8 — то же, только пяткой. Повторите это упражнение 3-7 раз.

С роликовым массажером. Перекатывайте стопами ролики массажера. Это упражнение помогает расслаблению и стимуляции рефлекторных точек.

Г. А. Фазылова, Набережные Челны, Татарстан

Знаете ли вы, что...

● На 7 месяце внутриутробного развития ребенок начинает терять клетки мозга, которые бездействуют и не стимулируются. В течение 8-го месяца этот процесс достигает пика, и мозг крохи теряет 40-75% клеток. Некоторые из них можно сохранить, если начать стимулировать развитие малыша еще в животике.

● Если ребенку часто снятся кошмары, это может быть признаком психического расстройства в будущем. А если неспокойный сон сопровождается метанием во сне и криком, то это свидетельствует об очень высоком риске.

● Раннее введение прикорма (до 4-х месяцев) нежелательно. Если малыш раньше перейдет на твердую пищу, он будет получать меньше пищевых веществ и защитных компонентов. Кишечник малыша еще не готов к введению другой пищи, а это увеличивает риск возникновения расстройств пищеварения и разного рода аллергии.

ЗЛИТЕСЬ, ЧТО МАЛЫШ РАЗБУДИЛ ВАС СРЕДИ НОЧИ? СКОРО БУДЕТЕ РАДЫ, ЧТО ОН ВООБЩЕ В ЭТО ВРЕМЯ ДОМА...

Кошмарики

* 27-летняя учительница начальных классов одной из чебоксарских школ считалась обычным педагогом, пока родители второклашек случайно не узнали, что... она скотчем заклеивала детям рты за нарушение дисциплины, рисовала ручкой двойки на лбу за невыполненное домашнее задание, заставляла всех учеников писать в тетрадях стоя. Беззащитные дети боялись ее ослушаться. Когда кто-то из ребят случайно проговорился о том, что творится в их классе, вспыхнул скандал, и педагога отстранили от занятий.

* Мама с 3-летней дочкой покупали продукты в крупном супермаркете Пензы. Вдруг девочка что-то схватила с прилавка, положила в рот и начала задыхаться. Никто не в силах был помочь ребенку. Тут появился темнокожий паренек, который смог прочистить дыхательные пути малышки, но потратили очень много времени — девочка перестала дышать. Мужчина начал реанимировать девочку, сделал ей искусственное дыхание. И несмотря на то, что процедура была выполнена неправильно, ребенок начал дышать.

Как сбить температуру

Сам себе доктор

1 Быстро сбить температуру без лекарств можно, обтирая тело ребенка медицинским спиртом. Смочите в нем ватный тампон, быстро оботрите грудь, живот, ручки и ножки малыша и оставьте открытым на 5-10 минут. Спирт, испаряясь, увеличивает теплоотдачу, и температура быстро снизится. Ожога от спирта не будет, он очень быстро испаряется.

2 Хорошо снимает жар обтирание тела прохладной водой с уксусом: 1 ст. ложку 9%-ного уксуса разведите в 1 л воды. Для процедуры можно использовать как столовый, так и яблочный уксус.

3 Еще один способ сбить температуру у ребенка: на область крупных сосудов (паховые складки, внутренняя поверхность локтевых сгибов, область сонных артерий) положите холод (лед, завернутый в салфетки, или салфетки, смоченные холодной водой). Лед нельзя класть непосредственно на кожу, нужно оставить зазор около 1 см.

4 Хорошо помогают сбить температуру холодный компресс на лоб и влажные обертывания — намочите простыню или пеленку в воде и оберните ею ребенка. Но холод нельзя держать слишком долго.

5 Надо больше и чаще давать малышу пить — клюквенный и брусничный морс, настои корней лопуха, цветков бузины или коры ивы, компот из красной смородины. Они все хороши, главное, чтобы питье было обильным. Поить ребенка надо понемногу, но часто. Можно давать просто кипяченую воду или некрепкий, чуть подслащенный чай. Однако, снизив температуру, вы не устраните причину ее повышения, поэтому надо обратиться к врачу.

З. В. Белая, педиатр, врач высшей категории

Полезно знать

ЧАЩЕ РАЗГОВАРИВАЙТЕ С МЛАДЕНЦЕМ

Наши предки с младенцами много разговаривали. Все бабушки знали это, иначе ребенок будет развиваться плохо. Теперь же мать нередко ухаживает за младенцем молча и при этом поглядывает одним глазом в телевизор. В результате дети на втором году жизни говорят плохо. Общее недоразвитие речи — частый диагноз сегодня. Когда взрослые не задают ребенку вопросов, не выслушивают его, детская речь развивается медленно.

РАНЕЦ ДОЛЖЕН СИДЕТЬ КАК ВЛИТОЙ

Ранец должен плотно прилегать к спине и плечам, сидеть как влитой. При этом верхний край ранца не должен превышать линию плеч ребенка, а нижний обязан находиться на уровне поясницы. Ремни должны быть мягкими и гибкими. Если нужно, следует использовать ремни-перетяжки на уровне груди и живота. Ширина ранца не столь важна, но все же не стоит покупать вещь сильно «на вырост».

Чтобы ребенка было хорошо видно на дороге, могут быть использованы светоотражающие элементы. Желательно, чтобы дети не таскали тяжестей, советуют ортопеды. Вес ранца должен составлять не более 13-15% от веса ребенка при условии, что ранец хорошо сидит.

На приёме у кардиолога

Упала в обморок...

СЛОЖНЫЙ ДИАГНОЗ — ЦЕРЕБРАЛЬНАЯ ИШЕМИЯ

Дочке 4 месяца. Еще в роддоме после УЗИ поставили диагноз церебральная ишемия. У нее трясется подбородочек, ручки, когда нервничает. Ребенок активный и даже возбудимый. Консультировались у нескольких специалистов. Что скрывается за этим диагнозом? Действительно ли его стоит лечить?

С. Ярина, Барнаул

Церебральная ишемия — это кислородное голодание головного мозга, полученное во время родов. Лечение длительное, сложное, требующее предельного внимания и от врачей, и от родителей. Особенно в первый год жизни ребенка (пока растет голова, восстановительные возможности человеческого организма максимально высоки). Обычно неврологи назначают сосудистые, ноотропные, метаболические и седативные препараты. Однако все лекарства назначаются строго по показаниям. Самолечение здесь недопустимо! Кроме медикаментозного лечения, вашему малышу необходимы массаж, гимнастика и закаливание.

ДОЧКА НЕСКОЛЬКО РАЗ ТЕРЯЛА СОЗНАНИЕ...

Моей дочке 12 лет. За последнее время она несколько раз теряла сознание. С чем это может быть связано? То ли дело в обычном переутомлении, то ли это сигнал о каком-либо заболевании...

И. Н. Гусева, Ульяновск

Если малыш не решается ходить, не торопите его, пусть дольше ползает. Период ползания очень важен для развития подкорковых структур мозга.

Обморок — это кратковременная потеря сознания, связанная с расстройством сердечно-сосудистой и дыхательной деятельности. Чаще всего встречаются кратковременные потери сознания, в основе которых лежит острая недостаточность кровообращения. Причин обмороков много, например нарушение регуляции сердечно-сосудистой системы. Такие обмороки не опасны для жизни, они могут быть вызваны определенными условиями: испуг, тревога или страх, повышенная усталость, духота в помещении, ребенок долго не двигается. Обычно перед потерей сознания у ребенка темнеет в глазах, появляются слабость, тошнота, головокружение, звон в ушах, потоотделение. Таким детям полезно заниматься активными видами спорта (плавать, бегать), пить тонизирующий чай или кофе. Обмороки, связанные с органическими поражениями сердца (врожденные пороки, опухоли) случаются внезапно — ребенок резко падает. Такие дети должны обязательно находиться под наблюдением у кардиолога. Есть еще психогенные обмороки (ребенок, разволновавшись, начинает часто, но неглубоко дышать, в результате организм недополучает кислород) и метаболические (нарушение состава крови). Лечить надо не сам обморок, а заболевание, его вызывающее. Поэтому обязательно покажите ребенка педиатру.

Б. С. Карпович, детский кардиолог, врач высшей категории

Авторитеты дают советы

Больные места надо смазывать почти горячей «кашей»

Моя дочь больше 2 лет страдала от экземы на руках. Не помогали ни лекарства, ни народные средства. Наша соседка посоветовала сделать вот что: взять 1 ст. ложку сметаны, 1 чайн. ложку сухой горчицы, тщательно перемешать. Потом поставить смесь на медленный огонь (должно получиться что-то вроде каши). В другой посуде в это время должна кипеть вода. Миску с «кашей» из горчицы и сметаны опустить в горячую воду, не давая смеси остывать. Больные места надо смазывать почти горячей «кашей» 1-2 раза в день в течение месяца. Во время лечения мыть руки надо только кипяченой водой. Мы воспользовались этим рецептом, помогло — экзема исчезла.

О. В. Смолянинова, Мурманск

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

У семи нянек...

БОЛЬШИНСТВО ТРАВМ МАЛЫШИ ПОЛУЧАЮТ ДОМА И ЧАСТО НА ГЛАЗАХ У РОДИТЕЛЕЙ, БАБУШЕК И ДЕДУШЕК. КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ ЭТИХ НЕПРИЯТНОСТЕЙ?

Малыш еще в коляске...

* ...А вам уже надо обезопасить его от некоторых предметов, например от подушки. До года не кладите ребенку под голову никакой подушки, даже самой маленькой. Особенно если он любит спать на животе. Синдром внезапной детской смерти многие врачи связывают с тем, что младенец задыхается, уткнувшись в подушку.

* Опасность для младенцев представляет и пеленальный столик. Ни на секунду не спускайте с ребенка глаз, когда он лежит на этом столе! Заранее подготовьте все, что вам нужно для пеленания.

> **На все острые углы наденьте мягкие накладки, так вы защитите головку ребенка от травм.**

* Не забудьте вовремя опустить дно кроватки. Вам кажется, что маленький еще не скоро встанет на ножки? Чтобы вывалиться из кроватки, ему необязательно вставать, достаточно подползти к перилам и свеситься вниз.

* Покупая погремушки самостоятельно и принимая в качестве подарков, очень внимательно осмотрите их и ощупайте. Не прищемят ли они младенцу пальчики? Не оцарапают ли ему щеки и рот, если малыш решит их попробовать на зубок? А он обязательно это сделает! Если погремушка треснула, от нее откололся кусочек — выбрасывайте ее немедленно, как бы она ни была красива или дорога вам.

* Внимательно посмотрите, что у вас стоит или лежит рядом с детской кроваткой? Не слишком ли близко расположен столик с маслами, присыпками и другими баночками? А может, рядом стоит тумбочка, на которой лежат ваши телефоны, очки или часы? Вы уверены, что малыш не сможет дотянуться до этих вещей? Напрасно, он меняется каждый день.

Учимся ходить

К этому радостному событию квартиру надо хорошенько подготовить.

* Разберитесь с электропроводами, если они тянутся по полу от телевизоров, настольных ламп, компьютеров, холодильников. Уберите их в плинтусы или специальные короба, которые можно расположить над плинтусами.

* Осмотрите мебель — на ней не должно быть острых углов. Малыши ведь не ходят, а бегают, и на поворотах их поначалу заносит. Постарайтесь сгладить острые углы специальными насадками (продаются в магазинах) или приложите к ним вату и закрепите лейкопластырем. Легкие неустойчивые стулья можно временно убрать.

* Очень важно, чтобы дверцы шкафов, секретеров, тумбочек не открывались сами собой, когда ребенок пробегает по квартире. Все дверцы плотно закройте — на ключ, на скотч, подложив бумажку.

* Скатерти пока лучше снять. Ребенок обязательно будет тянуть и опрокинет на себя что-нибудь горячее, опасное, бьющееся.

* Маленькие скользящие коврики, которые иногда лежат в прихожей или у кроватей, долой до лучших времен.

* Большие мягкие игрушки уберите из манежа. Встав на них, как на ступеньку, ребенок может выпасть или вылезти из кроватки и объявиться в ванной или в кухне, когда вы этого совсем не ждете.

* Чаще протирайте и внимательно осматривайте полы. Там не должно быть ни пуговиц, ни иголок, ни мелких вещей, ни луж.

* Поставьте наружные запоры на двери ванной, туалета и кухни.

Ю. В. Сайгакова, педиатр, врач высшей категории

Для улучшения зрения

* 100 г измельченных плодов лимонника залейте 0,5 л 96%-ного спирта, настаивайте 10 дней в темном месте, взбалтывая. Процедите и храните в темной посуде. Давайте ребенку по 20-30 капель натощак 1-2 раза в день в течение 3 недель.

* Залейте 4 чайн. ложки травы подорожника 2 стаканами кипятка, нагревайте на водяной бане 30 минут, охладите, процедите. Давайте ребенку по 1/3 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

* Залейте 1 стаканом кипятка 1 чайн. ложку цветков василька, настаивайте 30 минут, процедите. Делайте примочки на глаза 2-3 раза в день.

* Корень петрушки разотрите с цедрой лимона (1:1), добавьте по вкусу мед и давайте ребенку смесь ежедневно за 1 час до еды по 1 чайн. ложке 1-2 месяца.

* Чаще готовьте морскую рыбу. За счет жирных кислот омега -3 она улучшает кровообращение в органах зрения.

Отвар от кашля

Моему сынишке 1 годик. От кашля даю ему такой отвар. Заливаю 1 л воды яблоко, луковицу и картофелину. Варю до готовности картофеля. Отвар процеживаю, немного остужаю, чтобы сынишка не обжегся, добавляю немного меда и даю пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

И. Лачина, Саратовская обл.

Прибавляйте по полчайной ложке на каждый год

Поделюсь хорошим семейным рецептом снижения температуры у заболевшего ребенка. Налейте в термос 0,5 л кипятка, добавьте 3 ст. ложки крепкой заварки, 2 ст. ложки протертой клюквы или брусники, 1 ст. ложку малинового варенья или сухих ягод малины, 2 чайн. ложки меда (если используется сухая малина, то можно положить 4 чайн. ложки меда), растолките таблетку аспирина по 0,25 г. Настаивайте 30 минут. Давайте несколько раз в день в горячем виде детям до 2 лет — по 1/2 чайн. ложки (можно добавлять в чай), с 2 лет — 1 чайн. ложку, с 3 лет — 1,5 чайн. ложки, с 4 лет — 2 чайн. ложки, в общем, на каждый год ребенка прибавляйте по 1/2 чайн. ложки.

И. В. Васильченко, Орловская обл.

Горькое лекарство

Внуку от стоматита врач выписал «Нистатин». Да разве же ребенок будет пить такое горькое лекарство?! А вот калиновое пюре с медом с удовольствием ел. За 2 дня от болячки не осталось и следа.

Ольга Петровна, Московская обл.

Сажала внучку на опилки

Моя пятилетняя внучка Зоя застудила мочевой пузырь. Девочка, можно сказать, с горшка не сходила больше месяца. Лечили ее и травами, и таблетками, и на грелку сажали — не помогало. Спасибо соседке, подсказала средство. Ее мама в таких случаях в детстве сажала на опилки или, если опилок нет, на отруби. И я в тазик насыпала опилок, обдала их кипятком и плотно накрыла. Сверху опилки застелила чистой тканью. Под попку, чтобы не обжечь, постелила потолще. Сделали только раз. Девочка спала спокойно всю ночь. Сейчас Зое 14 лет. Слава богу, мочевой пузырь больше не беспокоил.

Т. В. Андреева, Тверская обл.

Лечим экзему

Кожу надо увлажнять

При лечении экземы помогают влажные обертывания, показало исследование.

Каждый пятый ребенок с экземой страдает от зуда. Маленькие пациенты вынуждены принимать сильнодействующие препараты, а они дают тяжелые побочные эффекты. Так вот: дозу препаратов можно сократить с помощью несложных физиотерапевтических процедур. Сначала ребенок принимает 20-минутную теплую водную ванну, потом пораженные места смазывают лечебными средствами, а остальную кожу — кремом. Ребенка быстро одевают во влажную одежду, а вторым слоем — в сухую. Так он проводит не менее 2 часов. Состояние детей после такого лечения улучшается в 71% случаев. Кожа остается здоровой в течение месяца даже при отмене привычных препаратов.

Пригодится

■ ПРИ КАШЛЕ У ДЕТЕЙ СМЕШАЙТЕ ТЕПЛОЕ ОЛИВКОВОЕ МАСЛО С МЕДОМ (1:1) И ДАВАЙТЕ ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ 3-4 РАЗА В ДЕНЬ.

■ ЕСЛИ У РЕБЕНКА НАЧАЛОСЬ НОСОВОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ, ДАЙТЕ ЕМУ СЪЕСТЬ ЛОЖКУ САХАРА, НЕ ЗАПИВАЯ ВОДОЙ. МАЛЕНЬКИМ ДЕТЯМ — 1 ЧАЙНУЮ ЛОЖКУ, 6-7-ЛЕТНИМ — 1 СТОЛОВУЮ.

«Молодец, малыш!»

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ ПЕРВОКЛАШЕК.

1. Не отправляйте ребенка одновременно в первый класс и в какую-то секцию или кружок. Само начало школьной жизни — тяжелый стресс для 6-7-летних детей. Если малыш не будет отдыхать, у него может начаться невроз. На спорт и музыку начните водить ребенка за год до начала учебы или со второго класса.

2. Ребенок может концентрировать внимание не более 10-15 минут. Поэтому, когда будете делать с ним уроки, через каждые 10-15 минут обязательно давайте малышу физическую разрядку. Можно просто попрыгать на месте, побегать или потанцевать под музыку несколько минут.

3. Начинать выполнение домашних заданий лучше с письма. Можно чередовать письменные задания с устными. Общая длительность занятий не должна превышать одного часа.

4. Игра на компьютере, просмотр телевизора, любые другие занятия, требующие зрительной нагрузки, должны длиться не более часа в день.

5. Больше всего на свете в течение первого года учебы ваш малыш нуждается в поддержке. Если хотите, чтобы он вырос спокойным и уверенным в себе человеком, обязательно хвалите его, не ругайте за двойки и грязь в тетради. Все это мелочи, а от бесконечных упреков и наказаний ребенок потеряет веру в себя.

6. Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.

7. В каждой работе обязательно найдите, за что можно было бы похвалить первоклассника: «Молодец, ты так хорошо справился!»

А. Н. Петренко, детский психолог

«Золотое мумие» Эвалар – это золотой стандарт алтайского мумие!

• «Золотое мумие» от компании Эвалар — это 100% мумие алтайское очищенное, изготовленное по оригинальной технологии, которая позволяет максимально сохранить активно действующие вещества: витамины, аминокислоты и более 30 микро- и макроэлементов с высокой биодоступностью.

«Золотое мумие» Эвалар:

- способствует более быстрому восстановлению костной ткани при травмах
- усиливает процессы регенерации (самовосстановления) тканей
- повышает защитные силы организма

• Именно «Золотое мумие» Эвалар стало самым продаваемым в России — марка №1 среди БАД с мумие.

• **Гарантия качества:** произведено компанией Эвалар по международному стандарту качества GMP.

Эвалар здоровья дар

Акция! При заказе на сайте **www.evalar.ru** или по телефону **8-800-200-52-52** любой продукции Эвалар на сумму не менее 2000 рублей вы получаете в подарок Биоритм Поливитамины — полноценный комплекс витаминов и минералов с натуральными фруктами. Срок проведения акции — с 1 октября по 31 декабря 2014 г.
Спрашивайте в аптеках!
Условия проведения акции на сайте www.evalar.ru. БАД. Реклама.

GMP Гарантия качества

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Прошу помощи

НЕУЖЕЛИ ПРИДЁТСЯ ПРИНИМАТЬ ГОРМОНЫ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ?

У меня аутоиммунный тиреодит и гипотериоз. Год назад анализ на тиреотропный гормон (ТТГ) показал 4,9, назначили «Баготирокс». Принимала правильно и регулярно, но через 6 месяцев уровень этого гормона вырос до 52. Врач выписал «Эутирокс» и сказал, что в дальнейшем нужно будет принимать антиоксидант для снижения ТТГ. Почему же препарат не действует? Говорят, в таких случаях надо принимать активный гормон щитовидной железы. Неужели это неизбежно? Если вы знакомы с подобной ситуацией, пожалуйста, откликнитесь! Как лечились? Удалось ли привести показатели гормона в норму? Буду очень благодарна за поддержку.

Красное виноградное вино полезно для тех, кто ведет малоподвижный образ жизни. 1 бокал (не больше!) в день поддержит жизненный тонус.

Инга, вопрос с сайта

МНОГО ЛЕТ БОЛЕЮ ХРОНИЧЕСКИМ ТОНЗИЛЛИТОМ...

Последние 2 года просто замучилась. Миндалина с левой стороны сильно увеличилась. Лечилась всеми средствами, даже лазерным лучом, золотым усом, керосином, в котором настаивались зеленые грецкие орехи, но все бесполезно. Летом всегда чувствую себя лучше и забываю о болезни, но в остальное время — хоть на стенку лезь. Прошу, помогите! Может, кто-то смог избавиться от этой напасти навсегда и подскажет, как мне это сделать?

О. Т. Светличенко, Саратовская обл.

У МАМЫ НОГА — СПЛОШНАЯ РАНА ОТ СТОПЫ ДО КОЛЕНА

Маме 76 лет. У нее хронический тромбофлебит: нога — сплошная рана от стопы до колена, постоянно сочится, зудит, болит. Перепробовали много препаратов, мазей, настоек, лечили живицей, но результата никакого. Надеемся на чудо. Сейчас вторая нога отекла, тоже зудит, болит, уже появились язвочки... Очень жалко маму, тяжело смотреть на эти мучения. Может, кто-то подскажет, как можно помочь ей?

Р. И. Островерхова, Тюмень

МУЖ ОСТАВИЛ С ПЯТЬЮ ДЕТЬМИ

Муж оставил меня беременную с пятью детьми. Помочь нам некому. Прошу читателей «Айболита» помочь вещами: мальчикам — 1 год и 9 лет, размер одежды 36-38, рост 134 и 80 см, обувь — 35-36 и 22-23; девочкам — 5, 14 и 16 лет, размер одежды 26-28, 36-38, 42-44, 46-48, обуви — 27, 38 и 39. У меня скоро родится мальчик, нам даже его забирать из роддома не в чем, нужен осенне-зимний конверт, вещи на новорожденного. Будем рады игрушкам, погремушкам, памперсам, детскому питанию, бортикам для кроватки и всему, что необходимо для новорожденного мальчика. Также нуждаемся в лекарствах от простуды и температуры для малышей. Может, кто-то из жителей Саратова или Энгельса сможет подарить нам 2-ярусную кроватку или диван для детей? Буду очень благодарна всем, кто поможет. Ведь бывает такое: вещь не нужна, а выбросить жалко. Поделитесь с нами, пожалуйста! Дай Бог всем вам здоровья!

В. А. Лосевская, ул. Космонавтов, 19-29, Энгельс, Саратовская обл., 413121

ОТКАЗАЛИ В ОПЕРАЦИИ НА ЛЁГКОМ ИЗ-ЗА ВОЗРАСТА

У меня диагностировали периферическое образование в правом легком. В августе 2014 года прошла томографию. Врачи сказали, что в обоих легких увеличены лимфоузлы. Меня направили в Уфу, в Республиканский онкодиспансер, где сделали бронхоскопию. Поставили перед фактом, что по состоянию здоровья и в силу возраста (мне 67 лет) операцию делать нельзя, а других методов лечения нет. У меня было 3 операции: 32 года назад удалили шейку матки, 20 лет назад оперировали по поводу миомы матки и 13 лет назад удалили желчный пузырь. Родственники подсказали некоторые народные рецепты, начала лечиться: пью разные противоонкологические сборы. Все сильнее стали беспокоить лимфоузлы на шее, боль отдает в плечи и позвоночник. Может, кто-то из читателей сможет предложить что-нибудь действенное?

От кашля пейте 6-7 раз в день теплое молоко, смешанное со свежевыжатым морковным соком в равных количествах.

Стараюсь держать себя в руках. Я одинокая, живу с девочкой-квартиранткой. Муж умер 25 лет назад, сына 4 года назад посадили, я его не увижу еще 2,5 года. У него много поощрений за хорошую работу, но это никак не влияет на срок. Пока есть силы, обслуживаю себя сама. Дорогие читатели! Поддержите советами, рецептами, молитвами! Буду очень благодарна! Надеяться уже не на кого.

Л. Б. Баранникова, Октябрьский, Башкортостан

ПРИСТУПЫ ТАХИКАРДИИ СНИМАЕТ ТОЛЬКО СКОРАЯ

Мне 72 года. Приступы тахикардии переношу почти каждый день. Снимает их только скорая, которую однажды можно просто не дождаться. Страшно... Прошу, не оставьте меня в беде! Подскажите, чем поддержать здоровье сердца? Буду рада любым советам. Помогите, ради бога!

Т. М. Мокроусова, Ставропольский край

ОТЗОВИТЕСЬ!

Обращаюсь к Светлане Николаевне из Саратовской области, автору письма «Стоило хоть легонько повести глазами — все начинало кружиться...» («Айболит» №12 за 2014 г.). Прошу вас откликнуться! Вам удалось избавиться от этого недуга? Помогите и мне, пожалуйста! Адрес для вас оставила в редакции. У меня такие же симптомы. Из-за головокружения 3 года не выхожу на улицу, передвигаюсь только по квартире. Не могу найти доктора, чтобы принял меня и назначил лечение.

P. S. Прошу откликнуться читателей, сумевших избавиться от этих мучений. Заранее благодарна.

А. О. Болдырева, Республика Калмыкия

Спасибо!

Чтобы продлить группу инвалидности, в 2001 году врач потребовал от меня 1,5 тысячи рублей, но этих денег не было...

Обо мне в «Айболит» написала землячка Ольга («Рожать у нас — дорогое удовольствие», «Айболит» №15 за 2014 г.) с просьбой помочь нашей семье детскими вещами. Была удивлена, что написали о нас. Немного стыдно, ведь есть семьи, которые, возможно, больше нас нуждаются в помощи. Благодарю за посылку из Михайловска и всех, кто откликнулся.

18 июля родила дочку Снежану. Но пошла оформлять детское пособие, а мне отказали, мол, не положено, так как я прописана не в Ейске, а у мамы в поселке. Хотя наши дети Лиза и Снежана прописаны здесь, в Ейске. Мама вдова, ей 65 лет, ветеран, подняла пятерых детей, живет с коксартрозом III степени.

Когда мне было 10 лет, из рогатки попали в глаз, дважды оперировали, изуродовали его. Из-за этого не берут на работу в банк, хотя я экономист банковского дела. Когда отучилась, сняли группу инвалидности. В 2001 году, чтобы продлить инвалидность, врач попросил 1,5 тысячи рублей, но у меня не было денег. А теперь, чтобы получить группу, нужны большие деньги. Мама еле ходит, еще и ветеран, но, как оказалось, ей выплаты не положены. Вот такие на Кубани законы. А выше не прыгнешь и не достучишься... Так что я очень благодарна всем, кто нам помог! Кроме добрых людей, надеяться ни на кого не приходится!

Елена, Ейск, Краснодарский край

Ищу приюта

Обращаюсь к жителям Тамбовской и Рязанской областей. Приютите нас хотя бы временно, иначе к зиме останемся на улице. Мы — две женщины, 67 лет и 33 года. Если готовы помочь, отзовитесь как можно быстрее. Время не терпит.

Т. М. Белоглазова, с. Константиновское, Ставропольский край, тел. 8-962-423-79-96

***

У нас семья из 3 человек. Снимем частный домик с небольшим участком под огород, в дальнейшем с ежемесячным выкупом. Просьба откликнуться серьезных людей.

Семья Магомедовых, Дагестан, тел. 8-963-798-24-20

***

Ялта — город моей мечты. Была там в 1991 году и очень рада, что он снова стал российским. Мечтаю вновь там побывать. Может, кто-то из местных жителей пригласит меня временно? Это будет психотерапией после увиденного и перенесенного в жизни. Пожалуйста, откликнитесь! А я, в свою очередь, помогу чем смогу. Я на пенсии, но на эти деньги не в силах исполнить свою мечту.

Лейла, Грозный, Чеченская Республика, тел. 8-928-477-50-73

Такая история

А вдруг больше не смогу ходить?!

После неудачной операции я несколько месяцев ходила на костылях, а муж все гнал меня на улицу, спрашивая: «Когда же ты уйдешь? Я встретил женщину своей мечты!..»

ВОЛЕЮ судьбы попала в трудную жизненную ситуацию, и мне очень нужна помощь добрых людей. Я росла слабым ребенком, в детстве много болела, перенесла двустороннюю пневмонию, от любого укола падаю в обморок. Повзрослев, поняла, что над здоровьем надо трудиться. Но что делать, если здоровье ухудшается от ударов судьбы и обид близких, неоправдавшихся надежд? Сколько зарубок на сердце осталось, сколько пролито слез!

Самое горькое разочарование ждало меня, когда вышла замуж. Муж оказался бывшим алкоголиком, время от времени впадающим в запои. Уверял, что окончательно бросил пить. По доброте душевной поверила, хотя теперь знаю, что бывших алкоголиков не бывает. Сначала муж держался, но отказ от выпивки плохо отражался на его характере. Он раздражался от каждой мелочи, безобидное слово могло привести его в ярость. Хозяин он тоже был никудышный, даже гвоздь толком не мог забить. Когда начинался дождь, я пребывала в постоянном страхе: обязательно где-нибудь протечет крыша. На просьбы перекрыть ее отвечал: «А зачем? Еще второй этаж буду строить...» Вся домашняя работа была на мне, помощи ждать не приходилось. Потом начались запои, измены... Естественно, жизнь с таким человеком отрицательно сказывалась на моем здоровье, но я старалась держаться. Мы развелись, но еще какое-то время жили вместе, поскольку своего жилья у меня нет: я приезжая, родители умерли. Хорошо, что у нас не было детей.

Когда после очередного запоя решила, что пора уходить, со мной случилось несчастье: упала и сломала тазобедренную кость. У мужа на тот момент уже была новая женщина, и ухаживать за мной в его планы не входило. Сделали неудачную операцию, и несколько месяцев ходила на костылях. Все это время бывший муж гнал меня на улицу, спрашивая: «Когда же ты уйдешь? Я встретил женщину совей мечты!» Все это сопровождалось отборным матом.

Благодаря добрым людям мне удалось найти съемную квартиру, но здоровье вернуть пока не получается... После операции образовался ложный сустав. Научилась ходить с тросточкой, прихрамывала, так как нога стала короче, мучили постоянные боли. Врачи рекомендовали сделать эндопротезирование. Я возлагала большие надежды на эту операцию, но увы... Сразу после нее почувствовала себя плохо, сильно болел бок, было трудно садиться, хотя другие пациенты адаптировались быстрее. Интуиция подсказывала, что со мной что-то не так, но я гнала от себя эти мысли. После выписки на боку увидела большую гематому, которая не проходила целый месяц.

Шло время, я уже начала ходить с тростью, затем без нее. Но боли не проходили, а становились только сильнее. Неоднократно обращалась в краевую больницу, но, посмотрев снимки, врачи уверяли меня, что все в порядке. Через 2 года решила пройти независимое обследование у хорошего профессора в Ростове. Оказалось, что у меня нестабильность бедренного компонента. Краевые врачи вынуждены были согласиться с этим диагнозом и назначили новую операцию, которая будет в феврале 2015 года.

Меня постоянно мучают сомнения и страхи: боюсь, что и эта операция пройдет неудачно. Вдруг вообще не смогу ходить? Тогда лучше пусть все остается, как сейчас. Обращаюсь к читателям «Айболита», которые перенесли подобную операцию. Поделитесь опытом, поддержите морально, посоветуйте хорошего врача-травматолога. Операция будет проходить в Краснодарской краевой клинической больнице.

Л. К., Тихорецк, Краснодарский край

Крик души

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Спешим помочь

КИШЕЧНИК ЛЮБИТ БИФИДОК С ЧЕСНОКОМ

Для Е. В. Фадеевой из Ульяновска, у которой синдром раздраженного кишечника («Айболит» №16 за 2014 г.).

В 1/2 стакана бифидока, бифилюкса или кефира положите мелко порубленную дольку чеснока и хорошо перемешайте — это 1 порция. В течение дня съешьте 2-3 таких порции. Между приемами пищи 2-3 раза в день рассасывайте сухой корень калгана величиной с лесной орех, остатки проглотите.

При частых головокружениях смешайте по 1 стакану пропущенного через мясорубку белого лука и меда. Принимайте по 1 ст. ложке за 30 минут до еды.

В. Н. Карпова, Чебоксары

В СТАРИНУ БОРОДАВКИ ВЫВОДИЛИ СКОШЕННЫМ КОЛОСКОМ

Для Натальи из Старого Оскола, автора письма «Не крашу ногти ярким лаком, чтобы не привлекать внимание к рукам» («Айболит» №10 за 2014 г.).

Подскажу, как в старину выводили бородавки. Вырвите с корнем стерню (стебель овса или пшеницы со скошенной макушкой) и срезанным местом постучите по бородавке. Потом закопайте стебель вверх корнем и уйдите с этого места, не оборачиваясь. Если нет стерни, можно вырвать любую сухую травинку, но обязательно с корнем. Кстати, точно так же можно лечить родинки.

Л. С. Синицкая, Пятигорск

НЕМЕЮЩИЕ РУКИ РАСТИРАЙТЕ ОГУРЕЧНОЙ НАСТОЙКОЙ С ПЕРЦЕМ

Для В. Б. Есманчук из Таганрога, Ростовской обл., автора письма «Постоянно падает давление» («Айболит» №17 за 2014 г.).

Вы пишете, что из-за низкого давления даже на улицу боитесь выходить. Однако принимаете лекарства, которые гипотоникам противопоказаны. Откажитесь от амлодипина и «Конкора»! У меня та же проблема с давлением, но каждое утро поднимаю его чашкой кофе. Еще вы пишете, что постоянно немеют кисти рук. Подскажу эффективный рецепт. Натрите на крупной терке 3 соленых огурца (не консервированных), добавьте 3 измельченных стручка горького перца, залейте 0,5 л водки и поставьте на неделю настаиваться, периодически встряхивая. Процедите и регулярно растирайте настойкой руки, колени и ступни.

P. S. Уважаемая В. Б. Есманчук! Не опускайте руки! Мне 88 лет, но я постоянно поддерживаю свое здоровье и не унываю. А вы моложе и раскисли!

Л. Т. Колосова, Железногорск, Курская обл.

ПО НОЧАМ КАЗАЛОСЬ, ЯЗЫК ПРИРОС К НЁБУ

Для И. С. Подлужной из Ростовской обл., автора письма «Сухо во рту и жжет язык» («Айболит» №20 за 2014 г.).

Обратитесь к гастроэнтерологу! У меня несколько лет назад была такая же проблема. По ночам во рту была такая сухость, что, казалось, язык напрочь присыхал к небу, и все жгло. Обратилась в больницу, прошла обследование, в итоге оказалось, что у меня целый букет болячек: гастрит, холецистит и дальше по списку. Доктор назначил лечение и диету, которую, как я поняла, надо соблюдать всю оставшуюся жизнь. Если вдруг возникают какие-то погрешности в питании, то ночью себя ругаю за то, что не устояла. Так что овсяная каша теперь у меня самое постоянное и любимое блюдо на столе. Еще чаще пейте воду.

Нина Михайловна, ответ с сайта

ЧЕЛЮСТЬ ЛЕЧИЛА ФИЗИОПРОЦЕДУРАМИ

Для А. П. Цветочной из Ставропольского края, автора письма «Подруга неудачно зевнула и вывихнула челюсть» («Айболит» №19 за 2014 г.).

В течение 3 месяцев я лечила зубы. Из-за того, что постоянно широко открывала рот, как сказал врач, начала болеть челюсть. Сначала дома делала компрессы из водки, но постепенно боли усиливались. Пошла к стоматологу, он назначил таблетки, а я говорю: «Может, походить на физиолечение?» Он дал направление, порекомендовал пройти 10 процедур, так как злоупотреблять таким лечением опасно. Кроме этого, дома делала массаж, компрессы, для укрепления костей пила поливитамины «Дуовит». Такое комплексное лечение дало результаты — боль постепенно прошла.

Без подписи, Ивановская обл.

Когда почувствовала, что боль отступила, расплакалась прямо во время процедуры, лежа на кушетке

Для Г. Н. Гуро из Новочеркасска, Ростовской обл., которая просит откликнуться тех, кто вылечил тазовую невралгию («Айболит» №18 за 2014 г.).

Больше 20 лет страдаю невралгией органов малого брюшного таза. Но прежде чем узнать об этом диагнозе, я несколько раз лежала в стационаре. Долго не могли установить, чем болею, даже сделали операцию — удалили миому, хотя можно было обойтись и без этого. Просто были адские боли, и я, будучи уверенной, что это из-за миомы, уговорила врачей на операцию. Но прошло некоторое время, и мучения вернулись. Боли были настолько невыносимые и сильные, что тряслись руки, все плыло перед глазами, ночью не могла уснуть. На свое счастье попала к хорошему врачу — заведующему отделением гинекологии нашей городской поликлиники. В этот же день мне провели процедуру: поставили влагалищный магнит. Там же, на кушетке, я почувствовала, что боль отступила. Лежала и плакала от счастья. Всего мне сделали 10 процедур, и я надолго забыла о боли.

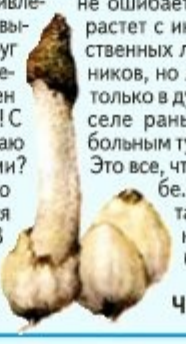
Но прошло 8 лет, и невралгия снова напомнила о себе. В нашей больнице магнита уже не оказалось. Своего врача я нашла в платной поликлинике, там меня пролечили лазером, тоже вагинально. Гинеколог посоветовала иметь дома вагинальный магнитотрон. Этот аппарат я приобрела 2 года назад. С пересылкой он обошелся мне примерно в 600 рублей. Это спасение для женщин, страдающих невралгией органов малого таза! Он очень удобный, небольшого размера, беспроводной. Нагревается магнит от температуры тела. В инструкции написано, как им пользоваться. Самое главное, не дать усилиться боли, избавиться от нее в самом начале. После 2-3 процедур она утихает, а потом совсем исчезает. Желаю вам крепкого здоровья!

В. И. Осипова, Волгоградская обл.

Гриб весёлка поможет снять боль в суставах, поддержать сахар в норме и обойтись без омолаживающей косметики

Для Л. П. Нагорнюк из Красноярска, автора письма «Веселка — это грибы или трава?» («Айболит» №20 за 2014 г.).

С грибом веселка я знакома давно. Впервые увидела его в походе. Заметила в земле что-то похожее на яйцо. Никому ничего не сказала, а утром пошла посмотреть на находку и была удивлена: вместо яйца торчал гриб высотой примерно 20 см. Вокруг него летало много мух. К вечеру он был полностью съеден ими. Жил грибок всего сутки! С тех пор я частенько собираю веселки. Что делаю с ними? Промываю, удаляю белую кожицу — под ней находится желеобразное вещество. В нашем селе его называют кукушкиным маслом, а вообще в Чувашии — земляным маслом. Им я смазываю колени и локти, чтобы снять боль в суставах, а через 4 часа смываю. Также наношу на кожу лица, чтобы не было морщин, и через час смываю маску. Смывается это масло очень плохо, но кожа после него становится гладкой.



Сердцевину же веселки промываю, нарезаю на мелкие кусочки и варю с ней суп, добавив морковь, лук, топинамбур. Такое блюдо помогает держать сахар в норме. Можно с ней сварить и гороховый суп, потушить веселку с овощами. Вкус у этих грибов особенный, похожий на мясо, а блюда из них очень полезны диабетикам. Приходилось веселку и мариновать с подосиновиками. Очень вкусно! Моя подруга находит этот гриб по запаху и никогда не ошибается. Обычно веселка растет с июля по октябрь в лиственных лесах и среди кустарников, но я находила этот гриб только в дубовом лесу. В нашем селе раньше веселку давали больным туберкулезом и раком. Это все, что я знаю об этом грибе. Может, кто-то из читателей расскажет что-нибудь еще? Я буду благодарна!

В. Н. Карпова, Чебоксары, Чувашия

Европейская клиника "Сиена-Мед"
ЦЕНТР ТЕРАПИИ МОЗГА
современная инновационная помощь в трудных и запущенных случаях детям и взрослым
ПОСЛЕ ТРАВМ, ИНСУЛЬТЫ, НЕВРОЗЫ,
ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ,
ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ, ЭПИЛЕПСИЯ, ШИЗОФРЕНИЯ
т. 8(473) 247-77-55 г. Воронеж, ул. 60 Армии, 22 Б. www.sienamed.ru
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

От сучьего вымени — компресс из сырого мяса

Для Ольги из Ставрополя, автора письма «Вырезали сучье вымя, но растет новое» («Айболит» №19 за 2014 г.).

Несколько лет назад моего мужа мучило сучье вымя. Ему три раза резали под мышкой, но шишки появлялись снова. Он был в отчаянии. И вот однажды добрая женщина подсказала нам, как избавиться от этой напасти. По ее рецепту мы купили сырого мяса, приложили его к сучьему вымени, закрепили бинтом-сеточкой и крепко замотали. Во время наложения компресса нужно по 3 раза прочитать «Отче наш» и «Богородице Дево, радуйся...». Лучше делать это в пятницу вечером. Муж ходил так 3 дня, а в понедельник утром мясо снял и отдал его собаке по дороге на работу. Важно, чтобы она его съела. Такое лечение хоть и кажется странным, но после него у мужа сучье вымя больше не появлялось.

Н. А. Кочкурова, Нижегородская обл.

Главное при гастродуодените — диета, а не лекарства

Для Егора из Ставрополя, который просит совета в лечении гастродуоденита («Айболит» №9 за 2014 г.).

Гастродуоденит и гастрит бывают не только от неправильного питания. Например, в нашей семье из поколения в поколение все страдают желудочно-кишечными заболеваниями, даже у 5-летней внучки гастродуоденит. Главное лечение — это диета. Очень трудно ее соблюдать в молодом возрасте, но приходится, так как без этого никакие лекарства не помогут. Разрешается есть белый черствый хлеб, сухарики; из первых блюд — супы на мясном, рыбном или грибном бульоне с протертыми овощами или крупами; на второе — нежирное отварное мясо или рыба, котлеты, тефтели, паровые каши (гречневая, рисовая, манная); обезжиренный творог, кисломолочные продукты, молоко (если нет поноса), яйца всмятку, вареные овощи, свежие фрукты в протертом виде; чай, кофе, компоты, соки. Запрещается: алкоголь, пиво, мороженое, газированные напитки, пирожные, все жирное, жареное, копченое, острое. Ешьте 5 раз в день небольшими порциями, желательно через равные промежутки времени. Пищу употребляйте в теплом виде, тщательно пережевывая. Строгую диету соблюдайте только во время обострения, а далее начинайте расширять меню, прислушиваясь к своему желудку: что ему хорошо, а что вызывает дискомфорт. Ферментные препараты принимайте не более 3 недель («Мезим», «Фестал», «Панзинорм» и др.).

Егор! Вы пишете, что у вас изжога. Очевидно, врачи рекомендуют принимать «Ренитидин» или «Гастал», а также обволакивающие средства — «Алмагель», «Маалокс» и др., но не увлекайтесь этими препаратами, так как есть надежные народные средства, которые при длительном применении дают хороший результат.

Кисель из семени льна обволакивает слизистую желудка и предохраняет от раздражения. Залейте 1 ст. ложку с горкой семени льна (продается в аптеке) 300 мл воды, томите на водяной бане 20-25 минут, все время помешивая. Оставьте под крышкой до остывания. Слейте слизистую часть (процеживать не надо, семена пусть осядут на дно). Пейте по 2-3 глотка за 10 минут до приема пищи, а семена можно проглотить во время еды — это полезно для кишечника. Отвар готовьте каждый день свежий.

Вы не пишете, какая у вас кислотность. При пониженной желудок хорошо лечит сок черной смородины — по 1/4 стакана 3 раза в день за 1 час до еды. При повышенной пейте сок картофеля — по 3/4 стакана за 1 час до еды. После 10 дней приема на 10 дней делайте перерыв.

Лечитесь, пока молодой, соблюдайте диету и не допускайте обострений!

Е. Гроховская, Ставрополь

ВМЕСТО ТАБЛЕТОК ОТ ИЗЖОГИ: ХОРОШО РАЗЖУЙТЕ И ПРОГЛОТИТЕ НЕСКОЛЬКО НЕЖАРЕНЫХ ОЧИЩЕННЫХ СЕМЕЧЕК ПОДСОЛНУХА ИЛИ ВЫПЕЙТЕ СОК, ВЫЖАТЫЙ ИЗ ОДНОЙ КАРТОФЕЛИНЫ.

Чтобы повысить гемоглобин, каждый день ела полезную смесь с орехами, и не только

У меня часто кружилась и болела голова. Доктор сказал, что причина в низком гемоглобине: в организме не хватает железа. Посоветовал есть больше мяса. Но я уже много лет не ем мяса, поэтому просто изменила стандартную диету для тех, кто хочет повысить гемоглобин. Пришлось внести в меню продукты, которые по содержанию железа сопоставимы с мясом: отруби, курагу, горький шоколад, зеленые яблоки, зерновой хлеб, свеклу, бобовые, миндаль, гранатовый и томатный соки. Каждый день я ем по 1-3 ст. ложки полезной смеси: измельчаю в кофемолке ядра грецких орехов и сырую гречневую крупу, добавляю мед (каждого компонента беру по 1 стакану). Иногда пробую и другой состав: смешиваю по 1/2 стакана ядер грецких орехов, кураги и изюма, пропускаю через мясорубку вместе с лимоном, добавляю 1 стакан меда. С вечера заливаю 1/2 стакана промытой гречневой крупы 1 стаканом кефира, оставляю на ночь — с утра вкусная и полезная каша готова. Постепенно уровень гемоглобина пришел в норму.

А. Спиридонова, Казань

Для нас хрен — приправа, а для лямблий — отрава

В молодости мне пришлось столкнуться с лямблиозом. Врачи выписывали дорогие препараты, от которых было мало пользы. А помог мне избавиться от этой болячки хрен. Я ела кашицу из натертого хрена со сметаной, майонезом, растительным маслом по 1 чайн. ложке утром и вечером в течение 5 дней. Больше заболевание не возвращалось. Для нас хрен — приправа, а для лямблий — отрава.

И. В. Бортник, Самарская обл.

Как чувствую себя теперь? Не скажу, чтобы случайно не сглазить

После 60 лет мне даже шевелиться было невмоготу, только спала. Даже ворочаться с боку на бок было проблемой: тело казалось скованным. Думала, что смерть уже в лицо дышит. Как спастись? То одно, то другое стала пробовать, но сил не прибавлялось. Однажды в доме закончились продукты, и пришлось ковылять на рынок. Разговорилась с одной женщиной, и она посоветовала поесть проращенной пшеницы. Думаю: мне женьшень не помог, а тут пшеница... Но купила полбаночки. Дома промыла 2 ст. ложки пшеницы, выложила на блюдце и поставила его в полураскрытый полиэтиленовый пакет. Вечером побрызгала туда из пульверизатора водой, а утром второе блюдце поставила в пакет и снова побрызгала пшеницу в первом. Утром третьего дня ростки на первом блюдце уже были как мохнатая шапочка. Каждый день у меня в пакетике стояли 2 блюдца с мокрой пшеницей — одно на завтра, другое — на послезавтра. Порцию съедала примерно за час до завтрака. Пшеница во рту превращается в клейкий комочек, я жевала его минут 10 и проглатывала. Не поверите, но через 7-8 дней я уже сделала в квартире генеральную уборку и сходила на рынок.

Через месяц носилась по городу как лошадь, да и мозги встали на место. Я даже компьютер освоила. Летом появились фрукты, витаминов и без пшеницы хватало, и я ее забросила. Сил хватило на пару месяцев. Осенью опять стала вялой, мозги как пластилин, тело будто тонну весит. Думала, что это временно, денек-другой отлежусь — и воспряну. Недели через 3 поняла — не воспряну. Снова стала проращивать пшеницу. Как чувствую себя в этом году? Не скажу, чтобы не сглазить. Но пшеница всегда есть на моем столе.

И. В. Кожевникова, Астраханская обл.

ОТОПЛЕНИЕ В ГОРОДЕ ЗАПУСКАЮТ ТОГДА, КОГДА ВСЕ АПТЕКИ ВЫПОЛНЯТ ПЛАН ПО ПРОДАЖЕ ЛЕКАРСТВ ОТ КАШЛЯ.

■ ДОПИНГ — ЭТО КОГДА ЗАМЕТИЛИ. А ПОКА НЕ ЗАМЕТИЛИ — ЭТО ВИТАМИНЫ!

■ ПРИ ПРОСТУДЕ ЭФФЕКТИВНЕЕ ПИТЬ НЕ МОЛОКО С МЕДОМ, А КОНЬЯК С МЕДСЕСТРОЙ.

Чистим чисто

Чтобы очистить организм от шлаков, пропустите через мясорубку 1 кг ягод калины, добавьте 1 кг жидкого меда и влейте 0,5 л коньяка. Хорошо перемешайте и слейте в 3-литровую банку. Плотно закройте и поставьте в темное место на 1 месяц. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день во время еды. Через неделю-две появится результат: нормализуется давление, наладится работа желудочно-кишечного тракта, а из почек пойдет песок (следите за мочой).

ЛАПША из писем читателей

Врач одновременно и обнадежил, и испугал, когда сказал мне: «Ну все, теперь можете курить сколько хотите!»

Владимир, с. Пашеево, Смоленская обл.

Классно быть гусеницей. Сначала жрешь, жрешь, жрешь. Потом спишь, спишь, спишь... А потом бац — и красавица!

Ольга, Вологодская обл.

Пришли с мужем на УЗИ. Он не выдерживает и нервно спрашивает: «Когда уже сообщат пол моего сына?» Врач сдержанно отвечает: «Пол вашего сына — девочка».

Лариса, Хабаровск

О топинамбуре

ТОПИНАМБУР НЕ НАКАПЛИВАЕТ В СЕБЕ НИКАКИХ ВРЕДНЫХ ВЕЩЕСТВ — НИ НИТРАТОВ, НИ РАДИОНУКЛИДОВ.

Витаминов B_1 и С в клубнях топинамбура вдвое, а солей железа втрое больше, чем в картофеле. Поэтому топинамбур полезен для людей, страдающих малокровием.

Топинамбур — рекордсмен среди овощей по содержанию кремния. У пожилых людей с возрастом кремния в организме становится все меньше, что ослабляет его и приводит к преждевременному старению. Но главное его лечебное достоинство даже не в этом. Он способен нормализовать уровень глюкозы в крови даже при болезнях поджелудочной железы. Причем не вызывает у больных сахарным диабетом тех неприятностей, которые связаны с употреблением крахмала, ведь в его клубнях крахмала нет, а инулина — до 16-18%. Диабетикам надо обязательно употреблять в пищу по 2-3 сырых клубня топинамбура 2-3 раза в день за 10 минут до еды и пить свежий сок из корнеплодов по 2 ст. ложки 3 раза в день.

Для понижения уровня сахара в крови полезен чай с топинамбуром. Овощ измельчают, подсушивают и хранят в стеклянной банке. Когда нужно приготовить напиток, сушеный топинамбур перемалывают в мясорубке или в кофемолке и добавляют в чай. А любители какао могут добавлять его в равных долях с порошком какао в горячее молоко при приготовлении напитка.

Употребление топинамбура уменьшает отложение солей, укрепляет нервную систему, благотворно влияет на поджелудочную железу. Для этого нужно есть овощ в свежем виде без каких-либо приправ и соли перед едой по 50 г 3 раза в день. Курс лечения 30 дней.

Совсем маленький

Примерное меню для кормящей мамы

ЧТОБЫ МАЛЫШ БЫЛ ЗДОРОВ, СЛЕДИТЕ ЗА ТЕМ, ЧТО ВЫ ЕДИТЕ И КАК НА ЭТО РЕАГИРУЕТ РЕБЕНОК.

Не рекомендуются:

* алкогольные напитки и продукты, содержащие кофеин;
* мед, лимоны — сильные аллергены;
* продукты, повышающие газообразование (газированные напитки и минеральная вода, капуста, бобовые, черный хлеб), виноград, дыня, огурцы (провоцируют колики и послабление стула);
* наваристые бульоны, копчености, соленья, маринады, острые приправы и соусы.

Разрешаются:

* каши на воде (поменьше сахара). И только через 1-2 недели можно начинать потихоньку добавлять молоко;
* нежирное мясо и рыба в отварном или тушеном виде, запеченные в фольге, приготовленные на пару, в виде котлет, фрикаделек и тефтелей;
* молочные продукты: сыр, кефир, йогурты без фруктовых добавок, нежирный творог. От молока лучше воздержаться — это аллерген. И аккуратнее с кефиром: у некоторых деток он может вызвать колики;
* овощи в сыром, тушеном, запеченном и отварном виде: картошка, кабачки. Свекла, морковь и тыква с осторожностью (все цветное аллергенно), вводите по одному овощу раз в несколько дней;
* яйца не чаще 1-2 раз в неделю и с большой осторожностью, наблюдая за кожей и стулом ребенка;
* из сладостей — чернослив, зефир, но очень мало.

Первая неделя: прибывает молоко

Не употребляйте молоко, яблоки ешьте только запеченные. В 1-й и 2-й дни вскармливания в меню должно быть поменьше твердой пищи и больше компотов, морсов, травяных чаев. Например, чай из крапивы останавливает кровь, а из петрушки — тонизирует. Начиная с 3-го дня пейте не больше 700 мл жидкости, так как будет прибывать молоко.

Завтрак: геркулесовая или гречневая каша на воде или нежирный куриный бульон, компот из сухофруктов.

Второй завтрак: нежирный творог (не больше 8%).

Обед: овощной суп (с цветной капустой, кабачком или репой, немного картофеля) или тушеные овощи с нежирной говядиной, «вчерашний» хлеб, некрепкий зеленый чай без сахара.

Полдник: банан.

Ужин: тушеные овощи (цветная капуста, кабачок, репа, укроп), печеное зеленое яблоко, настой шиповника.

Перед сном: травяной чай с галетным печеньем.

2-3-я неделя: по новому продукту в день

Увеличьте употребление жидкости до 2 л в день. Вводите по одному новому продукту в день, чтобы правильно отследить реакцию организма малыша: отварная нежирная морская рыба (не чаще 2 раз в неделю), твердый неострый и нежирный сыр, картофель, сухарики из черного хлеба и орехи (кроме грецких).

Кофеин в материнском молоке вызывает у малыша перевозбуждение, нарушение сна, учащение сердцебиения, а также усиленное образование мочи.

Для вас, мадам

4-я неделя: следим, нет ли аллергии

Осторожно вводите в меню кефир, яйца и куриное мясо (не чаще 2 раз в неделю), свежие фрукты по сезону.

Завтрак: овсяная или гречневая молочная каша, банан, зеленый чай.

Второй завтрак: нежирный куриный бульон.

Обед: овощной суп, сухой хлеб, травяной чай.

Полдник: компот из сухофруктов.

Ужин: тушеные овощи с отварным рисом, рыба на пару.

Перед сном: нежирный творог с орехами.

Завтрак: рисовая или овсяная каша на воде или молоке, сухофрукты, травяной чай.

Второй завтрак: нежирный творог, орехи.

Обед: вареное яйцо или омлет на пару, куриный бульон, несладкий зеленый чай, зефир без глазури и красителей.

Полдник: яблоко, натуральный йогурт.

Ужин: куриные котлеты или тефтели на пару, гречка (слабо посоленная), компот из сухофруктов.

Перед сном: кефир.

С. Н. Сметанина, диетолог, врач высшей категории

Чем заесть тоску?

Хандра — верная спутница осени и преддверия зимы. Чтобы безболезненно справиться с ней, правильно составьте меню, включив в него продукты-антидепрессанты.

ЯГОДЫ И ФРУКТЫ

Одним из лучших средств от тоски по праву считаются бананы. Они содержат так называемый элемент счастья — мескалин. Он повышает настроение и жизненный тонус. Банан — идеальный осенний завтрак. Этот фрукт содержит натуральные сахара, которые в сочетании с клетчаткой дают заряд бодрости на целый день. Но не увлекайтесь: одного банана вполне достаточно, иначе борьба с депрессией отразится на фигуре.

Три порции жирной рыбы в неделю улучшат память и снизят риск развития слабоумия и болезни Альцгеймера.

Для улучшения самочувствия подойдут и другие сладкие фрукты. Все они стимулируют выработку эндорфина — гормона удовольствия.

МОЛОКО И КАША

Не зря в Англии, с ее моросящими дождями, вечными туманами и редкими солнечными денька-ми, так уважают овсянку! Геркулес не только содержит много витаминов и минеральных веществ, но и выводит токсины, избавляет от бессонницы и приводит в порядок нервы. А запивать овсянку лучше молоком или кефиром. Ведь молочные продукты — прекрасный источник витаминов группы В, а в стрессовых ситуациях потребность организма в них возрастает почти в 5 раз.

ИЗ ОВОЩЕЙ — БРОККОЛИ

Среди овощей лучшим средством от тоски считается брокколи. В ней содержатся витамины группы В, А, С, Е, РР и много полезных микроэлементов. Но особенно ценится брокколи за большое количество фолиевой кислоты, которая помогает снять эмоциональное напряжение и обрести спокойствие.

БОЛЬШЕ МЯСА

Учеными доказано: нехватка красного мяса в рационе способствует появлению тревожности. Однако это относится только к говядине и баранине. При этом не рекомендуется употреблять больше 70 г красного мяса в день. Не стоит забывать и о птице. Особенно хороши для осеннего меню блюда из индейки.

МЕНЬШЕ СЛАДОСТЕЙ

Торты и пирожные — не самый прямой путь к счастью. Чем чаще мы едим сладкое, тем больше его нужно, чтобы заглушить грустные мысли. Проблему решит шоколад, но употреблять его надо правильно: чтобы поднять настроение, вполне достаточно съесть 20-30 г горького шоколада в первой половине дня.

В ЧАЙ НАСЫПЬТЕ ПЕРЦА!

Замечено: любители постоянно «гонять чаи» болеют реже любителей кофе и газировки. Настоящий зеленый чай замедляет старение клеток. Подсластить его лучше медом, а не сахаром. Полезно также добавить молотый красный жгучий перец или молотый мускатный орех на кончике ножа — в этих приправах содержится капсаицин, который улучшает обмен веществ, работу сердца и сосудов, а еще поднимает настроение.

ЩЕЛКАЙТЕ СЕМЕЧКИ

Они богаты клетчаткой и фолиевой кислотой, которые поддерживают в норме нервную систему. Да и согласитесь, сам процесс лузгания семечек очень успокаивает.

РЫБУ ЕШЬТЕ ПОЖИРНЕЕ

Особенно подойдут лосось и селедка. В такой рыбе много витамина D и жирных кислот омега-3, которые считаются злейшими врагами стресса. К тому же это принесет большую пользу для мозга, улучшит память и снизит риск развития слабоумия и болезни Альцгеймера, как утверждают финские ученые. Чтобы укрепить память и не допустить развития склероза, они советуют есть жирную рыбу не реже 3 раз в неделю.

И. С. Мусаева, диетолог, врач высшей категории

Налегайте на гранат!

В гранатовом соке больше антиоксидантов, полезных для сердца, чем в красном вине, зеленом чае, соке голубики или клюквы.

* Сезонное употребление свежего граната и его сока повышает уровень гемоглобина в крови.

* При гипертонии смешайте сок граната с медом и водой (1:1:1) и выпейте перед сном.

* Косточки граната не выбрасывайте, а высушите (можно в духовке), измельчите в порошок и добавляйте в пищу. Гранатовый порошок борется с паразитами и улучшает аппетит.

* Внутренние перегородки сушат и используют при нервных расстройствах, депрессии, синдроме хронической усталости. Щепотку сырья настаивайте в стакане кипятка и пейте в течение дня.

* Поврежденную ожогом кожу смочите водой и посыпьте раны порошком кожуры граната. Такая процедура предохраняет от инфекции и способствует быстрому заживлению.

* При куриной слепоте пейте по 100 мл гранатового сока в день. Это активизирует обмен веществ и питание глаз, предохраняет от помутнения хрусталика. Но гранатовый сок имеет ряд противопоказаний: его нельзя пить при хронических запорах, геморрое, гастрите с повышенной кислотностью, подагре.

P. S. Гранатовый сок пейте небольшим глотками или через соломинку, но лучше после приема просто прополоскать рот водой, чтобы избежать повреждения зубной эмали.

Очищаем кровь

■ СМЕЛИТЕ В ПОРОШОК ТЫКВЕННЫЕ СЕМЕЧКИ, ЧТОБЫ ПОЛУЧИЛОСЬ 100 Г, ЗАЛЕЙТЕ 0,5 Л ВОДКИ, НАСТАИВАЙТЕ 14 ДНЕЙ, ПРОЦЕДИТЕ ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО СЛОЕВ МАРЛИ.

■ ПРИНИМАЙТЕ НАСТОЙКУ ПО 3-4 РАЗА В ДЕНЬ ЗА ПОЛЧАСА ДО ЕДЫ, РАЗБАВИВ 1 СТ. ЛОЖКУ В 1/4 СТАКАНА ВОДЫ. КУРС ЛЕЧЕНИЯ — 2-3 НЕДЕЛИ 2 РАЗА В ГОД.

На приёме у диетолога

Арахис поддержит сердце

Чем полезен арахис и при каких заболеваниях его рекомендуют употреблять?

И. Н. Шипулина, Тамбовская обл.

Арахис богат белком, растительными маслами, фолиевой кислотой, аминокислотами, витаминами A, D, E, K, B_1, B_2, PP. Также этот орех содержит натрий, кальций, калий, магний, фосфор, железо и цинк. Арахис очень калорийный, содержит около 50% жира, большая часть которого — ненасыщенные жирные кислоты, снижающие уровень холестерина. Также в арахисе много антиоксидантов, которые защищают клетки организма от воздействия вредных свободных радикалов.

Ученые доказали, что регулярное употребление арахиса может снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний и развития некоторых форм рака. Этот орех улучшает память, слух, поддерживает нервную систему, сердце, печень, а также здоровье других внутренних органов и систем. Полезен арахис и при заболеваниях крови: повышает ее свертываемость и облегчает многие серьезные заболевания, например, гемофилию, а также снижает вероятность кровоизлияний.

Для укрепления иммунитета полезна настойка из арахисовой шелухи. Для ее приготовления орешки слегка обжарьте в небольшом количестве масла, а потом очистите. 1 чайн. ложку снятой шелухи залейте 1/4 стакана водки и поставьте на 2 недели в темное место. Принимайте по 7-10 капель каждый день, запивая молоком.

Несмотря на всю полезность, диетологи рекомендуют съедать в день не больше 30-40 г орешков. Арахис — тяжелый продукт, поэтому маленьким детям можно ежедневно не больше 10 орешков. И еще эти орешки не рекомендуются больным панкреатитом, артритом, артрозом и подагрой.

Н. Е. Павленко, диетолог, врач высшей категории

Доктор свёкла

● Свекла полезна для гипертоников, поскольку богата магнием, а этот микроэлемент понижает кровяное давление. В народной медицине есть вкусное лекарство от давления — смесь свекольного сока с медом в пропорции 1:1. Стакан такого напитка выпивают в 3-4 приема в течение дня.

● В свекле много йода, железа, что полезно при малокровии: этот минерал играет важную роль в процессе кроветворения. Причем свекольное железо высокого качества и отличное питание для красных кровяных телец. Еще полезнее для крови пить сок из трех корнеплодов: свеклы, редьки и моркови (в равных частях), по 1-2 ст. ложки перед едой в течение нескольких месяцев.

● Свежий свекольный сок рекомендуют пить при сгущении крови. А косметологи единодушно советуют пить его для сохранения молодости кожи. Поскольку свекла очищает от шлаков, она способствует похудению и бодрости духа.

■ **БОЛИТ ГОРЛО**? СМЕШАЙТЕ 3-4 СТ. ЛОЖКИ ВАРЕНЬЯ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ, 50 МЛ ВОДКИ И СТОЛЬКО ЖЕ КИПЯТКА. ПЕЙТЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ ПЕРЕД ЕДОЙ.

■ **ЧТОБЫ ЗАБЫТЬ О НАЧИНАЮЩЕЙСЯ АНГИНЕ** К УТРУ, ВЕЧЕРОМ РАССАСЫВАЙТЕ НЕСКОЛЬКО ЛОМТИКОВ ЛИМОНА, ПОСЫПАННЫХ СОЛЬЮ.

■ **ПРОПАЛ ГОЛОС**? 2 СТ. ЛОЖКИ НАТЕРТОЙ НА ТЕРКЕ РЕПЫ ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, УКУТАЙТЕ, НАСТАИВАЙТЕ ЧАС, ПРОЦЕДИТЕ. ПЕЙТЕ ПО 1/4 СТАКАНА 5 РАЗ В ДЕНЬ В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ.

Пустырник Форте Эвалар
Почувствуйте разницу!

5 причин выбрать Пустырник Форте Эвалар:

1. Пустырник Форте Эвалар — это высокий седативный эффект и быстрое успокаивающее действие.
2. Повышенное содержание пустырника — 100 мг в сутки.
3. Уникальный состав: действие пустырника усилено «элементами спокойствия» — магнием и витамином B_6 (патент РФ 2361599).
4. Пустырник Форте Эвалар — №1 в России.
5. **Гарантия качества:** произведено компанией Эвалар по международному стандарту качества GMP.

Акция! При заказе на сайте www.evalar.ru или по телефону 8-800-200-52-52 любой продукции Эвалар на сумму не менее 2000 рублей вы получаете в подарок Биоритм Поливитамины — полноценный комплекс витаминов и минералов с натуральными фруктами. Срок проведения акции — с 1 октября по 31 декабря 2014 г.
Спрашивайте в аптеках!
Условия проведения акции на сайте www.evalar.ru. БАД. Реклама.

Эвалар здоровья дар

GMP Гарантия качества

Не является лекарственным средством

Пышные картофельные оладьи готовлю на дрожжах

АйБОЛИТ

10-12 картофелин, 1,5 стакана муки, 2 яйца, 8 г дрожжей, 4 ст. ложки подсолнечного масла или топленого свиного сала для жарки, сметана или сливочное масло.

Быстро, избегая потемнения, натрите картофель на терке, всыпьте муку, добавьте яйца, разведенные в теплой воде дрожжи, посолите, хорошо размешайте и поставьте в теплое место подходить. Выпекайте оладьи на сильно разогретой сковороде. Подавайте горячими со сметаной или маслом.

Л. Р. Куриленко, Октябрьск, Самарская обл.

Помидоры фарширую мясом и рисом

АйБОЛИТ

12 крупных спелых помидоров, 600 г мясного фарша, 1 стакан риса, 2 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, 100 г сметаны, соль, перец, зелень по вкусу, растительное масло для пассеровки.

Помойте помидоры. Верхнюю часть помидоров аккуратно срежьте, ложкой выберите мякоть. Приготовьте начинку: лук нарежьте, спассеруйте на растительном масле. Зелень мелко порубите. Фарш, рис, лук, зелень соедините, посолите, поперчите и перемешайте. Заполните помидоры фаршем, поставьте в казан или кастрюлю, добавьте воды так, чтобы помидоры были закрыты, посолите. Тушите на медленном огне 30 минут, подавайте со сметаной.

И. Л. Вульвач, Зеленокумск, Ставропольский край

Рыбу мариную с луком, укладывая слоями

АйБОЛИТ

Свежую рыбу (толстолобик, сазан, судак) режу кусочками. Солю и оставляю на 4-5 часов. Смываю соль и укладываю в кастрюлю слоями, каждый поливая уксусом, разведенным водой (на 1/3 стакана уксуса — 2/3 стакана воды), накрываю тарелкой и кладу небольшой гнет. Оставляю на 5 часов, отжимаю и снова укладываю в кастрюлю слоями: слой рыбы, слой лука, порезанного полукольцами. Добавляю немного душистого перца, лавровый лист, поливаю растительным маслом и оставляю еще на сутки. Если оставить на 2-3 дня, рыба будет только вкуснее.

Н. С. Кузьмина, с. Усть-Калманка, Алтайский край

Несладкие бублики

2,5 стакана пшеничной муки, 2 яйца, 2 чайн. ложки сливочного масла, 1/2 стакана воды, 1/2 чайн. ложки соли.

В глубокую миску вбейте яйца, добавьте соль и сливочное масло, тщательно перемешайте. Влейте воду, всыпьте постепенно муку и замесите твердое тесто. Дайте ему отлежаться 10 минут, раскатайте в колбаски толщиной с мизинец, порежьте на отрезки 7-9 сантиметров и слепите концы. Чтобы у бубликов была корочка, перед запеканием их нужно сварить. Вскипятите в кастрюле воду, немного посолите и убавьте огонь до среднего. В кипящую воду бросьте бублики и варите, пока они не всплывут. Выньте шумовкой и дайте стечь воде. Противень хорошо смажьте маслом и разложите на нем бублики. Выпекайте при средней температуре до образования золотистой корочки.

Не кладите в холодильник

АПЕЛЬСИНЫ, лимоны, грейпфруты и все остальные цитрусовые в холоде теряют аромат, передавая его тому, что лежит на соседних полках.

ПОМИДОРЫ теплолюбивы, не терпят холода, а иногда еще и нуждаются в дозревании.

БАКЛАЖАНЫ, дыни и тыквы тоже относятся к южным плодам, плохо переносящим холод.

МАСЛА, прежде всего оливковое. При низких температурах в них могут появляться и оседать хлопья.

КОНФЕТЫ и шоколад при низких температурах выделяют на своей поверхности влагу, которая высыхает, оставляя белый налет.

БАНАНЫ, груши, ананасы, киви и манго не переносят холода, становясь безвкусными и неароматными, а у бананов еще и появляются неаппетитные пятна.

На десерт

Сладости с орехами

ПАСТИЛА С ОРЕХАМИ

На 500 г: 2 кг яблок, 1/2 стакана грецких орехов, 1 ст. ложка растительного масла.

Яблоки разрежьте на 4 части, удалите сердцевину и все поврежденные и подгнившие места. Нарежьте дольками и сложите в глубокую жаропрочную кастрюлю. Влейте 1/4 стакана воды и варите на среднем огне до полного размягчения плодов. Когда яблоки размякнут, взбейте их погружным блендером или разомните толкушкой и добавьте измельченные орехи. Продолжайте варить на маленьком огне до тех пор, пока вся жидкость не выпарится. Когда масса уварится до состояния густого джема, снимите с огня. Противень застелите пергаментом, смажьте его маслом, выложите яблочную массу, разровняйте ее в тонкий пласт (не более 5-7 мм). Сушите пастилу в духовке при 100°С 8-12 часов. Дверца духовки должна быть приоткрыта. Готовая пастила упругая (не липкая!), темного цвета и не пачкает руки. Выньте пастилу из духовки, переверните вместе с пергаментом на ровную поверхность и аккуратно отделите бумагу. Если она плохо отделяется, значит, пастилу недосушили и нужно еще подсушить. Готовую пастилу нарежьте полосками и сверните в трубочки. В таком виде положите в сухие стерилизованные банки и закройте (не закатывайте!). Храните в темном сухом месте, можно хранить и в холодильнике.

ЛЕНИВАЯ ПАХЛАВА

250 г сливочного масла, 4 яйца (желтки отделите от белков), 1 стакан сметаны, 3 стакана муки, 150 г грецких орехов, 100 г изюма, 1,5 стакана сахара, щепотка ванили, сода и уксус.

Масло смешайте с мукой, добавьте сметану, 3 желтка и соду с уксусом и вымесите тесто. Сформируйте 4 шарика и положите на 2 часа на холод. Каждый шар раскатайте в пласт толщиной 0,3 см. Приготовьте начинку: 4 белка взбейте в густую пену, добавьте молотые орехи, изюм, ванилин. Три пласта промажьте начинкой, а верхний — взбитым желтком. Выпекайте в духовке при 180°С в течение 40 минут.

Снижаем аппетит

*** Отвар из сухофруктов.** По горсти сушеных абрикосов, яблок и чернослива добавьте в 1 л кипящей воды, кипятите 15 минут, после чего снимите с огня и остудите. Принимайте по 1 стакану 4 раза в день.

*** Русский квас.** Настоящий домашний квас, хоть и калориен, но отлично утоляет не только жажду, но и желание съесть что-нибудь лишнее.

*** Отвар шиповника.** Залейте 1 ст. ложку без горки сухих ягод шиповника 500 мл кипяченой воды, настаивайте 30 минут, добавьте 1 чайн. ложку меда. Пейте по 1/2 стакана несколько раз в день. Кроме того, этот напиток повышает сопротивляемость организма инфекциям.

*** Вода с лимоном и медом.** В стакан воды положите несколько долек лимона и 1 чайн. ложку меда. Принимайте 3 раза в день по 1 стакану. Кроме того, этот напиток прекрасно тонизирует и очищает желудочно-кишечный тракт.

*** Кисломолочные напитки.** Употребление кефира, ряженки или простокваши позволит не только снизить аппетит, но и очистит организм, в том случае если заменять ими один из приемов пищи. Но напитки должны быть небольшой жирности.

Салат с фейхоа

3 ТЕРТЫЕ МОРКОВИ, НЕМНОГО ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ, СМЕТАНА, 2 СТ. ЛОЖКИ ФЕЙХОА, ПЕРЕТЕРТОЙ С САХАРОМ. СМЕШАЙТЕ МОРКОВЬ, ОРЕХИ, СМЕТАНУ, ФЕЙХОА С САХАРОМ — И САЛАТ ГОТОВ. ПОЛУЧАЕТСЯ ВКУСНО, НЕОБЫЧНО И ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНО!

НУ ЧТО ЗА ЖИЗНЬ? КУПИШЬ КОЛБАСУ «ДОКТОРСКУЮ» И К ВЕЧЕРУ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО СТАНОВИШЬСЯ ПАЦИЕНТОМ...

Ну очень вкусно! *Посытнее*

Блюда с мясом и грибами

Рулеты из свинины

1 кг свинины, 3 яблока или груши, 300 г грибов, 1 луковица, 100 г сыра, 250 г майонеза, соль, перец по вкусу.

Мясо нарежьте крупными кусками, чтобы потом было удобно сворачивать рулеты. Куски отбейте, посолите, поперчите по вкусу и оставьте пропитаться. В это время приготовьте начинку. На сковородку налейте немного растительного масла, выложите грибы. Когда они поджарятся, добавьте мелко нарезанный лук. После того как лук приобретет золотистый оттенок (главное — не пережарить), добавьте нарезанные яблоки (груши). Когда вся масса будет готова, положите кусочек сливочного масла, перемешайте — начинка готова. Разогрейте духовку до 200°С . Выложите начинку на каждый кусок мяса, сверните рулетом, уложите на противень, смажьте майонезом. Поставьте в духовку на 30 минут. За 10 минут до готовности посыпьте тертым сыром.

Суп с бараниной и грибными галушками

Сварите бульон на бараньей косточке, добавьте корень петрушки, луковицу целиком, хорошо зажаренную на растительном масле крупно нарезанную морковь и 3 зубчика чеснока. Овощи выньте, всыпьте картофель, нарезанный кубиками, и морковь, нарезанную кружочками. Всыпьте пряности (горошины черного перца, зиру, розмарин, лавровый лист) и варите до готовности картофеля. Мясо выньте, в кипящий бульон опустите галушки: на растительном масле обжарьте до готовности мелко нарезанные луковицу и шампиньоны, измельчите в блендере. Добавьте яйцо, немного молока, молотые черный перец и куркуму, соду на кончике ножа, посолите, перемешайте. Постепенно всыпьте муку, чтобы получилось тесто консистенции густой сметаны. С помощью двух чайных ложек, которые каждый раз смачивайте в холодной воде, сформуйте галушки. Варите суп еще 3 минуты на малом огне. Заправьте рублеными чесноком и зеленью укропа.

Запеканка с говядиной и шампиньонами

1,5 кг филе говядины, 200 г шампиньонов, 2 больших помидора, 2 луковицы, 4 зубчика чеснока, 1 стакан красного сухого вина, петрушка, 3 ст. ложки муки, 500 г готового слоеного теста, 1 желток, 2 ст. ложки растительного масла, соль, перец по вкусу.

Мясо нарежьте кубиками. Смешайте муку с солью и перцем и обваляйте мясо. Лук и помидоры нарежьте, чеснок измельчите. Форму для запекания смажьте маслом. Выложите мясо, лук и чеснок. Влейте красное вино, накройте и поставьте в разогретую до 160°С духовку на 1,5 часа. Время от времени перемешивайте. Грибы нарежьте пластинами и обжарьте, пока не выпарится вся жидкость. Достаньте форму из духовки, немного остудите, добавьте грибы, нарезанные помидоры и зелень. Приправьте солью и перцем, перемешайте. Раскатайте тесто в тонкий пласт. Накройте им форму, лишнее тесто срежьте. Сделайте в центре отверстие и вставьте в него бумажную трубочку. Увеличьте температуру духовки до 180 °С. Тесто смажьте слегка взбитым желтком и поставьте в духовку еще на 30-35 минут.

Обедаем дома

КОТЛЕТЫ С СЮРПРИЗОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

700 г мясного фарша, 3 яйца, хлеб, луковица, 8 картофелин, 1/2 стакана молока, по 2 ст. ложки сливочного масла и томатной пасты, 200 г сыра, 1 ст. ложка растительного масла, соль и перец.

Замочите на 5-10 минут в воде 2 ломтика хлеба, смешайте с фаршем. Добавьте лук, яйца, посолите и поперчите. Сформуйте котлетки с углублением внутри и выложите на противень, смазанный маслом. Разогрейте духовку и поставьте в нее блюдо на 15 минут. Из картофеля с маслом сделайте пюре. Добавьте 1 яйцо и молоко. Достаньте и в каждое углубление вложите картофельное пюре. Каждую котлету посыпьте тертым сыром. Приготовьте соус: томатную пасту смешайте со стаканом воды и полейте блюдо. Снова поставьте в духовку и запекайте, пока слегка не подрумянятся.

ГУСТОЙ СУП ИЗ ТЫКВЫ

500 г спелой сладкой тыквы, 1 л воды, 1 луковица, 2 чайн. ложки муки, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

Лук нарежьте кубиками и спассеруйте. Тыкву нарежьте, добавьте к луку, подлейте горячую воду, посолите и варите до полуготовности. Муку поджарьте на сухой сковороде, влейте масло, размешайте и через 2-3 минуты добавьте 1/2-1 стакан горячей воды. Быстро размешайте, чтобы не было комочков, поварите 10-15 минут, снимите с огня и, если нужно, процедите. Влейте соус в суп, размешайте, дайте вскипеть и снимите с огня.

САЛАТ «СОКРОВИЩА В СУНДУЧКЕ»

300 г морепродуктов в масле, 1 морковь, 1 луковица, 3-4 яйца, банка кукурузы, 1 сладкий перец, масло для жарки, майонез, буханка хлеба, 1 упаковка плавленого жидкого сыра, 1 палочка соломки, листья салата, зелень.

Порежьте и обжарьте на растительном масле морковь и лук, дайте остыть. Добавьте порезанные морепродукты. Яйца и сладкий перец нарежьте соломкой, смешайте с кукурузой и добавьте к остывшей массе из морского коктейля с овощами. Заправьте майонезом. Чтобы приготовить сундучок, аккуратно срежьте у хлеба верхнюю корку (но не до конца) и выньте мякиш. Обмажьте буханку со всех сторон сыром и сложите салат в сундучок. Чтобы крышка сундучка не закрывалась, подоприте палочкой соломки. Поставьте сундучок на листья салата, украсьте по вкусу.

Из бобовых

САЛАТ С ГОРЧИЧНОЙ ЗАПРАВКОЙ

8 сваренных вкрутую перепелиных яиц, 3 ст. ложки отварной белой фасоли, зелень укропа, зеленый лук. Для заправки: 2 ст. ложки сметаны, 1 чайн. ложка горчицы, соль по вкусу. Яйца нарежьте на 4 части, добавьте фасоль, измельченную зелень. Посолите и залейте заправкой. Все хорошо перемешайте и поставьте на пару часов в холодильник.

ФАСОЛЕВЫЙ СУП–ПЮРЕ С ОРЕХАМИ

Измельчите в блендере 1 стакан сваренной фасоли. Добавьте 2 спассерованные на растительном масле мелко нарезанные луковицы, натертую на крупной терке морковь, измельченные 4 ядра грецких орехов и зелень. Посолите, поперчите. Разбавьте суп слитым фасолевым отваром до нужной густоты и доведите до кипения. При подаче на стол в тарелку с супом положите кусочек сливочного масла.

СУП ГОРОХОВЫЙ С ШАМПИНЬОНАМИ

300 г свежих шампиньонов, 4 ст. ложки гороха, 2 ст. ложки растительного масла, 1 луковица, 1 морковь, 5 горошин душистого перца, лавровый лист — по вкусу. Горох сварите отдельно. Очищенные и промытые свежие грибы отварите, затем откиньте на дуршлаг, дайте воде стечь (отвар не выливайте). Грибы нарежьте дольками, снова положите в отвар, добавьте вареный горох и все прокипятите. Заправьте суп обжаренными в масле морковью, луком и специями.

В доме малыш

«СНЕЖКИ» ИЗ ЯБЛОК

Большое яблоко, сахар по вкусу, 1 ст. ложка крошки из печенья, 1 яйцо.

Запеките яблоко и протрите. Взбейте белок до пены, постепенно добавьте сахар и протертое яблоко. Взбивайте, пока масса не станет светлой и пышной, добавьте крошку печенья. Выкладывайте на тарелку в виде снежного комка.

СВЕКОЛЬНОЕ ПЮРЕ

1 средняя свекла, 1 ст. ложка нежирной сметаны, 1/2 чайн. ложки лимонного сока, 1 чайн. ложка растительного масла, немного зелени, соль.

Вареную свеклу очистите и пропустите через мясорубку, добавьте лимонный сок, соль, растительное масло и 3 минуты тушите под крышкой. При подаче полейте сметаной и посыпьте зеленью.

КАША ПШЁННАЯ С ТЫКВОЙ

1/3 стакана пшена, 100 г тыквы, по 1/2 стакана молока и воды, 1 чайн. ложка сливочного масла, 5 мл сахарного сиропа, 5 мл раствора соли.

Сварите пшенную кашу на молоке. Тыкву нарежьте ломтиками и варите под крышкой до мягкости. Протрите через сито. В полученное пюре добавьте раствор соли, сахарный сироп и смешайте с готовой кашей. Затем, помешивая, варите 5-10 минут. При подаче на стол в кашу положите сливочное масло и хорошо перемешайте. Кашу с тыквой можно приготовить из риса, пшеничной и манной крупы.

Аппетитно! *Попали в сети*

Рыбный день – четверг

Как определить, что блюдо из рыбы готово? У вареной рыбы плавники легко отделяются, а жареная готова, если при нажатии ложкой из нее вытекает прозрачный сок.

ПАШТЕТ НА СКОРУЮ РУКУ

300 г рыбы, 4 ст. ложки сливочного масла, 2 луковицы, соль по вкусу.

Можно использовать любую рыбу: свежую, мороженую, консервированную в масле или томате, соленую и копченую. Выберите кости, порубите, смешайте с маслом и мелко нарубленным луком. Вместо масла можно использовать майонез. Консервированную и копченую рыбу нарежьте вместе с костями и смешайте с маслом, майонезом, солеными огурцами и луком.

МОРСКИЕ ГРЕБЕШКИ ПО-КОРОЛЕВСКИ

400 г мяса морского гребешка, 100 г сливочного масла, вареный рис, 1-2 сладких перца, 2 луковицы, 2-3 ст. ложки кетчупа.

В одной сковороде обжарьте на масле филе морского гребешка до появления золотистой корочки. В другой для овощного соуса спассеруйте нарезанные сладкий перец и лук, сюда же добавьте кетчуп и оставьте на 2-3 минуты на огне. Рис в форме бублика выложите на тарелку, в середину которого выложите морские гребешки, политые соусом.

■ Рыбный бульон солят в самом начале варки.
■ Чтобы устранить резкий специфический запах камбалы, при чистке удалите кожу с темной стороны.

ЗАКУСКА «ЗОЛОТАЯ РЫБКА»

400 г слабосоленой сельди, 1 маринованный огурец, небольшая луковица, несколько веточек укропа, оливки — по вкусу.

У рыбы отрежьте голову, удалите внутренности, выньте косточки. Филе нарежьте поперек на кусочки толщиной 1-2 см. Репчатый лук и огурцы нарежьте на мелкие кусочки и перемешайте. Выложите овощи на рыбу, в центр положите оливку без косточки, заверните рулетик и закрепите зубочисткой. Украсьте нарезанной зеленью.

КАМБАЛА С ОВОЩНОЙ НАЧИНКОЙ

4 небольшие камбалы, 4 луковицы, 8 помидоров, 4 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки сливочного масла, 4 ст. ложки измельченных листиков базилика, соль и перец — по вкусу.

Потрошенную камбалу (без костей) 15 минут варите, после чего удалите кожу, посолите и накройте фольгой. Очищенные от кожицы помидоры и лук мелко нарежьте, посолите, поперчите и 5 минут обжаривайте в масле. Рыбу разложите на блюде, полейте растопленным сливочным маслом, начините обжаренными овощами, украсьте базиликом и подайте с рисом, приправленным 1 ст. ложкой шафрана.

Жарите птицу?

ЗА 10 МИНУТ ДО КОНЦА ГОТОВКИ ОБРЫЗГАЙТЕ ЕЕ СОЛЕНОЙ ВОДОЙ — ЭТО ПОМОЖЕТ ПОЛУЧИТЬ ХРУСТЯЩУЮ РУМЯНУЮ КОРОЧКУ.

Из топинамбура

Лепешки «Оригинальные». 0,5 кг топинамбура, 1 стакан молока или кефира, 2-3 яйца, 1/2 чайн. ложки соды, 2 стакана муки, растительное масло, соль по вкусу. Топинамбур натрите на мелкой терке, добавьте муку, яйца, соду, молоко или кефир, соль и перемешайте. Оставьте в прохладном месте на полчаса и жарьте лепешки на масле.

Салат «Осенний». По 200 г топинамбура и свежей капусты, 2 луковицы, 3 ст. ложки маринованных грибов, зелень, майонез. Капусту порубите, посолите, поперчите и помните руками, чтобы выделился сок. Топинамбур натрите на крупной терке, лук, грибы измельчите и все добавьте в капусту. Поперчите, посолите, заправьте майонезом и перемешайте. Посыпьте зеленью.

Запеканка. 500 г топинамбура, 1/4 стакана молока, растительное масло, 2 яйца, соль. Топинамбур очистите, натрите на крупной терке и обжарьте. Яйца взбейте с молоком и смешайте с топинамбуром, посолите, выложите на смазанную маслом сковороду и запеките в духовке.

Курицу запекаю с клюквой и апельсинами

Для приготовления этого праздничного блюда растапливаю сливочное масло (150 г), смешиваю с щепоткой соли, натертой цедрой апельсина и 1/2 стакана перетертой клюквы. Этой смесью обмазываю тушку курицы снаружи и внутри, остатки чайной ложкой заливаю в пространство между мясом и кожицей. Половину апельсина нарезаю мелкими дольками, перемешиваю с 4 ст. ложками клюквы и кладу все это внутрь курицы. Запекаю в духовке при 190°С в течение 1,5 часа, периодически поливая выделившимся соком. Подаю блюдо, украсив оставшейся половинкой апельсина, нарезанной кружочками, и зеленью по вкусу.

И. Н. Разумовская, Таганрог, Ростовская обл.

Спасибо зелёным огонькам такси, пролетавшим мимо меня, и троллейбусу №8, в котором я встретил самую красивую женщину в мире!

Учась на последнем курсе Волгоградского мединститута, одновременно работал фельдшером в медвытрезвителе. Разные в ту пору ходили слухи о таких заведениях, но больше, конечно, плохие. Поговаривали, что там избивают, обливают холодной водой, обворовывают и так далее. Скажу честно, нас это не коснулось. Работа была нелегкая и требовала колоссальной выдержки, терпения и уважения к людям. Контингент поступал разный по воспитанию, умственному развитию, поведению, но в каждом нужно было видеть человека.

Однажды я познакомился с интересным пациентом. Это был москвич, воспитанный и благородный человек. Он рассказал мне, как по нелепой случайности попал к нам. В знак благодарности за человеческое отношение к нему оставил 300 талонов на проезд в такси, которые сыграли важную роль в моей жизни.

В тот же день поздним вечером я решил воспользоваться подаренными талонами, но такси проносились мимо, никто не останавливался. Пришлось ехать на троллейбусе. Оказалось, что я ехал к своей судьбе! На задней площадке полупустого троллейбуса увидел необычайно красивую девушку. Меня сразу же пронзила молниеносная мысль: «Женюсь!» Девушка стояла недалеко, и я мог любоваться каждым ее движением, выражением лица, наслаждаться редким словом, оброненным ею. Где она должна была сойти, меня не волновало. Я готов был ехать с ней, а потом идти хоть на край света.

Девушка разрешила проводить себя до дома, а через 2 месяца мы поженились. Мне судьбой было уготовано счастье уже десятки лет быть рядом с самой красивой, душевной и доброй женщиной. Так и называю ее девушкой с маршрута №8. Спасибо зеленым огонькам такси, пролетавшим мимо остановки у Мамаева Кургана, и москвичу, подарившему мне талоны счастья!

Н. А. Коробцов, с. Солдато-Александровское, Ставропольский край

Умные мысли

■ ЕСЛИ ЖЕНЩИНА УЖЕ ПРОСТИЛА МУЖЧИНУ, ОНА НЕ ДОЛЖНА НАПОМИНАТЬ ЕМУ О ЕГО ГРЕХАХ ЗА ЗАВТРАКОМ.

Марлен Дитрих

■ ДЕРЖИТЕСЬ ПОДАЛЬШЕ ОТ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ ГЛУМЯТСЯ НАД ВАШИМИ УСТРЕМЛЕНИЯМИ. МАЛЕНЬКИЕ ЛЮДИ ВСЕГДА ДЕЛАЮТ ЭТО, А СИЛЬНЫЕ, НАОБОРОТ, ДАДУТ ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ СИЛЬНЫМ.

Марк Твен

На свадьбе папа вспомнил, как я в школе пукнула и ещё много чего...

Не чужой дядя, а родной отец жизнь мне сломал на моей же свадьбе. Выпил лишнего, и понесло его. Вспомнил, как я на горшке сидела. Писалась до 5 лет в кроватку. Однажды гусеницу съела, а уже в школе громко пукнула на весь класс. Я бы это еще стерпела. Гости, правда, как кони ржали. На жениха смотреть боялась. Сидела, опустив голову, и ждала, когда эта публичная казнь закончится. Но папа на десерт коечто приберег. Мама его и за рукав дергала, и за стол насильно усаживала, и вообще увести хотела, но он только отмахивался: «Дочка, а помнишь, как ты Валерку ночью тайком привела? Я вас еще утром застал тепленьких?» Здесь родственники моего жениха притихли и стали внимательно слушать. Папа соловьем заливался, рассказывая о Славе, Роме, Мише, Косте. Не со всеми у меня были серьезные отношения и тем более близость. Но из разговора получалось, что я беспутная девка. Жениха из-за стола как ураганом сдуло, за ним родня потянулась. Тетка одна даже плюнула в мою сторону. Папа не понимал, в чем дело: «Куда вы? Я еще не все смешное рассказал». Ему смешно, мне — горькие слезы. Мама от стыда не знала куда деться. Бежала за уходящими гостями, пыталась что-то объяснить моему новоиспеченному мужу. Свадьба расстроилась, моя семейная жизнь тоже. Развелись мы чуть ли не на следующий день. Я ничего доказывать не стала. С отцом не общаюсь. Он наутро прощения просил. Опозорил меня перед людьми, счастье мое швырнул и разбил вдребезги. Нет у меня больше отца. Проклинать не буду, просто откажусь от него навсегда.

Ирина, Московская обл.

БОЙКОТ ЖЕНЩИНЫ НЕВОЗМОЖЕН В ПРИНЦИПЕ: ПЕРЕСТАНЕТЕ С НЕЙ ГОВОРИТЬ — ПОДУМАЕТ, ЧТО НАЧАЛИ СЛУШАТЬ.

Диагноз — одиночество

* Каждый десятый житель России не имеет ни одного близкого друга. На вопрос: «Чувствовали ли вы себя любимым за последние две недели?» каждый пятый опрошенный ответил: «Нет».
* Многие признаются в неудачах в спальне.
* Чуть меньше четверти россиян состоят в любовной связи, а каждый пятый признался, что не прочь изменить своему партнеру или партнерше.
* Каждый четвертый не удовлетворен своей сексуальной жизнью, и только около половины занимались сексом в прошлом месяце.

Большинство тех, кто имеет постоянного партнера или партнершу, описывают свои отношения с ними как хорошие. Однако иметь близкого человека еще не значит быть счастливым.

ЛАПША из писем читателей

После помолвки отец Марины дал мне год условно.

Игорь, Мурманск

Моим первым мужчиной был таджик. Он оказался хамом и очень скупым, в общем, так я разочаровалась в иностранцах.

Надежда, Рязань

Люблю возить мужа на машине... Орет, матерится, рушит машину. Эмоциями размахивает. Эмоции через край! Зато дома потом сидит тихонько, молчит, радуется, что домой вернулся!

Елена, Тверь

Когда муж узнал обо мне с Сергеем, он даже заплакал. Этих слез Сергею никогда не прощу.

Анна, Самара

Сын повзрослел...

Авторитеты дают советы

Сыну 13 лет. Они с отцом всегда хорошо ладили и находили общий язык. Но в последнее время как будто черная кошка между ними пробежала. Сын болезненно реагирует на любое замечание и шутку отца в свой адрес, и часто эти стычки перерастают в скандалы. Я в этой ситуации оказываюсь между двух огней...

Анна, Ярославская обл.

Скорее всего, дело в том, что ваш ребенок подрос и ему стали обидны шутки отца или его, возможно, не совсем корректные замечания. Отцу надо это понять и научиться относиться к повзрослевшему сыну с уважением. А потом уже требовать уважения к себе. И, конечно, надо быть с сыном не только постоянно воспитывающим и раздающим указания отцом, но и другом, с которым интересно, есть общие дела и возможность посекретничать. Необходимо наладить дружеский контакт! А помочь его наладить должна как раз мама, проведя беседу с обоими. И помните, что чувство собственного достоинства — одно из самых хрупких. Разрушить его очень легко, а вот восстановить бывает практически невозможно. В этих ситуациях даже может понадобиться помощь психолога!

И еще. Родители часто видят себя в детях. Иногда они обижаются, критикуют или даже посмеиваются над какими-то ошибками или промахами ребенка, которые когда-то делали сами. Так что пусть папа разберется как следует в себе, иначе обиды сына перерастут в пренебрежение, а дальше будет хуже.

Н. И. Протасов, семейный психолог

Такая история

Одиноко на пенсии? Заведите собаку

Ксения Владимировна всегда мечтала о собаке, но, пока жива была мама-аллергик, животных в доме не держали. Но позже мамы не стало, а на пенсии так одиноко...

Ксения Владимировна вышла на пенсию в 67 лет. Она могла бы работать и дальше, но начались проблемы со слухом. Как жить на одну пенсию, не очень представляла, но не боялась, ведь всю жизнь больших денег не видела, что уж теперь... Детей у нее не было — такая уж судьба. Надо было в свое время родить ребенка, но боязно казалось без мужа.

В первые дни на пенсии Ксения Владимировна убрала квартиру, вымыла окна, съездила на рынок за дешевыми продуктами, навестила дальнюю родственницу. А потом навалилось одиночество, о котором женщина даже не догадывалась. Жизнь показалась бессмысленной.

Однажды Ксения Владимировна поехала на кладбище. По вагону метро проходили молодые люди — парень и девушка, они собирали деньги на бездомных животных. Ксения Владимировна дала 10 рублей и получила взамен бумажку с адресом приюта и предложением забрать домой одного из несчастных питомцев. Эта встреча и эта бумажка ужасно разволновали ее. Уже дома она стала думать, что всегда мечтала о собаке, но, пока жива была мама-аллергик, собаку в доме не держали. А когда мамы не стало, Ксения Владимировна, как человек ответственный, стала думать: случись с ней что — собака останется на улице. А если ничего не случится? Если ей отпущен еще десяток-другой лет? И Ксения Владимировна в одночасье собрала сумку с крупой, старые полотенца (для подстилок) и поехала в приют. Ей казалось, что сердце разорвется от жалости, так хотелось забрать домой всех, отогреть, приласкать... Но со временем привыкла. Стала приезжать сюда несколько раз в неделю. Скоро у нее появилась постоянная обязанность: варить еду животным. А через месяц Ксения Владимировна вернулась домой не одна. Новым квартирантом стал пес Кузя.

Пес полностью перевернул жизнь Ксении Владимировны, ведь она была им любима и нужна ему. Кузя сидел у окна, когда хозяйка ходила в магазин или поликлинику, приносил тапочки и очки. Пес любил смотреть по вечерам телевизор и громким лаем возвещал о том, что звонит телефон. А телефон звонил теперь гораздо чаще, чем раньше. Дело в том, что Ксения Владимировна завела знакомства. Собачники оказались милыми и общительными людьми. Например, пенсионерка Полина (владелица далматина Лорда) рассказала, какие прекрасные лекции она — совершенно бесплатно — слушает в соцзащите, и пригласила составить ей компанию. Молодой человек Павел, хозяин таксы Нюши, отдал ей — тоже совершенно бесплатно — свой старый ноутбук и начал учить ее азам компьютерной грамоты. Дарья Викторовна (два шпица с третьего этажа) научила ее вязать. Теперь Ксения Владимировна понимала: случись с ней что, Кузя попадет к кому-нибудь из ее знакомых по приюту. Но хотелось бы, конечно, пожить еще и с Кузей, и, возможно, даже с Петром Валерьевичем, хозяином лабрадора, вдовцом и человеком приятным во всех отношениях...

Люди и звери

ЕСЛИ У ВАС СРАЗУ НЕ СКЛАДЫВАЮТСЯ ОТНОШЕНИЯ С КАКИМ-НИБУДЬ ЧЕЛОВЕКОМ, ТО, СКОРЕЕ ВСЕГО, ВЫ НАВСЕГДА ОСТАНЕТЕСЬ ЧУЖИМИ ЛЮДЬМИ. РОДСТВЕННУЮ ДУШУ УЗНАЕШЬ С ПЕРВОГО ВЗГЛЯДА, С ПЕРВОГО СЛОВА.